

Til patienter og pårørende

Til dig der har haft skulderen af led

Velkommen til Vejle Sygehus

Fysio- og Ergoterapi

Information

Det er vigtigt at genoptræne din skulder for at opnå optimal bevægelighed, muskelstyrke og stabilitet.

De første 1-2 uger har din arm sandsynligvis været i en fikserende armslynge.

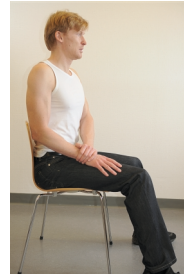
1-2 uger efter skaden kommer du til kontrol ved en læge og efterfølgende en fysioterapeut i skadeambulatoriet. Her vil den fikserende armslynge blive erstattet af en løs armslynge, som kan bruges til aflastning og anvendes efter behov.

De værste smerter fortager sig efter 1-3 uger. Herefter vil der ske en langsom bedring. Du kan lindre smerterne med håndkøbsmedicin. Ved stærke smerter bør du kontakte din egen læge.

Fysioterapeuten vil instruere dig i et øvelsesprogram med fokus på at forbedre din bevægelighed, muskelstyrke og stabilitet i skulderen. Træningen må gerne foregå med ømhed og ubehag, men ikke med smerter.

Bevægelighedsøvelser

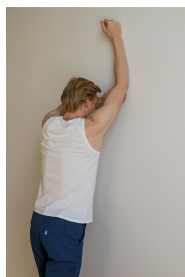
Placer hånden på låret.
Glid hånden ned af lår og underben til
du kan nå foden. Før derefter hånden
tilbage til udgangsstillingen.



Stå med hænderne placeret på en
bordplade. Gå baglæns mens
hænderne bliver på bordet.
Gå tilbage til udgangsstillingen.



Stå ved en væg med underarmen
hvilende mod væggen.
Før armen opad. Du må gerne hjælpe
til med modsatte hånd.



Stå ved en væg med underarmene
hvilende mod væggen. Du skal have
en elastik mellem hænderne.
Stræk elastikken ud, og glid armene
op ad væggen. Sænk herefter
langsomt til udgangsstillingen.



Stabilitetsøvelser

Stå med hånden placeret på en bold.
Pres hånden lige ned på bolden. Hold
presset 2-3 sekunder og slip igen.



Stå med hånden placeret på bolden.
Pres hånden let ned i bolden. Rul frem
og tilbage med bolden mens du
holder presset.



Styrkeøvelser

Styrketræning uden bevægelse:

Sid med underarmen hvilende på et bord.

Med rask hånd presser du armen indad, mens den skadede arm presser udad. Armen skal ikke bevæge sig, men forblive i positionen.



Med rask hånd presser du armen udad, mens den skadede arm presser indad. Armen skal ikke bevæge sig, men forblive i positionen.



Styrketræning med bevægelse:

Sid med den skadede arm hvilende på et bord som på billedet.

Med en elastik som modstand drejer du armen udad/opad, til armen peger ca. lodret.

Modstanden fra elastikken skal ikke være for hård.



Vejle Sygehus
Fysio- og Ergoterapi
Beriderbakken 4 . 7100 Vejle
Tlf. 7940 6151
www.vejlesygehus.dk

Kommentarer, ris eller ros.

Har du kommentarer, ris eller ros i forhold til Fysio- og Ergoterapien, er du velkommen til at kontakte afdelingsledelsen skriftligt og gerne på mail.

Kommentarerne indgår i en løbende evaluering og kvalitetsforbedring af afdelingens tilbud og behandling.

Send sikker mail til Fysio- og Ergoterapien via dette link:

www.sygehuslillebaelt.dk/wm465042