

Til patienter og pårørende

Øvelser til patienter efter brud i skulderen eller overarmen

Velkommen til Vejle Sygehus

Fysio- og Ergoterapi

Information

Det er afgørende for din genoptræning, at du hurtigst muligt opnår god bevægelse i skulderen. Det vil forbedre mulighederne for, at du hurtigere kan komme tilbage til dine vanlige aktiviteter.

Må jeg bevæge armen?

Ja, hvis du har fået lov af lægen og er blevet vejledt af fysioterapeuten. Et brud er typisk først stabilt efter 6 uger. I denne periode skal du derfor være forsigtig med at løfte, skubbe og trække. Du må i starten løfte lette genstande (f.eks. en gaffel), hvis det ikke gør ondt.

Du har fået udleveret en slynge, som du skal bruge efter behov. Sørg for at få armen ud af slyngen flere gange dagligt for at bøj og strække albuen.

Øvelser - hvor ofte og hvor meget?

Det er vigtigt, at du udfører øvelserne 3-5 gange dagligt. Hver øvelse udføres 10-20 gange. Du må træne indenfor smertegrænsen. Du kan opleve, at smerterne forværres i forbindelse med træningen. Du skal dog gerne opleve, at smerterne aftager indenfor 30 minutter efter træningen.

Hvis det gør ondt?

Du kan tage smertestillende efter behov. Har du mange smerter i skulderen, kan du med fordel bruge en kølebandage om skulderen i 20 min (se nedenfor). Hvis du har smerter i armen, når du sidder eller ligger, er det en god idé at lægge en pude under armen eller skulderen.

Kølebandage ~ frossen sæbe:

Kom brun sæbe (krystallisk) i en plastpose. Form den flad og læg den i fryseren. Efter brug kan du fryse den igen, og den kan anvendes mange gange.

Du må aldrig lægge bandagen direkte på huden, så husk derfor altid at lægge et håndklæde eller viskestykke imellem.

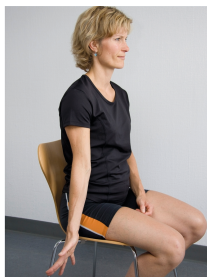
Hvis du kommer til kontrol igen, skal du medbringe denne folder, så vi kan instruere dig i videre øvelser.

Kredsløbsfremmende øvelser

Knyt hånden og bøj albuen



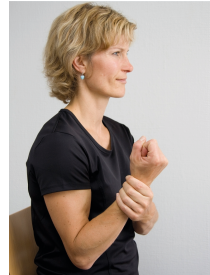
Stræk albuen og stræk fingrene



Bevægeøvelser for albuen

Hold albuen ind til kroppen og bøj så meget i albuen, som du kan.

Placer albuen på indersiden af låret og stræk albuen. Lav et pres med den anden hånd, og stræk så meget du kan.



Hold albuen tæt ind til kroppen.
Vend håndfladen opad.



Hold albuen tæt ind til kroppen.
Vend håndfladen nedad.

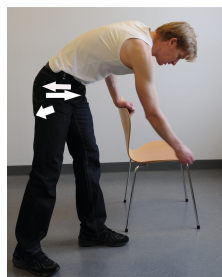


Bevægelighed

Pendulsving

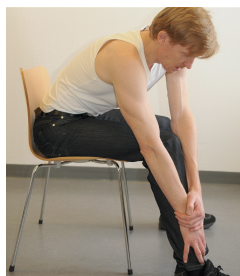
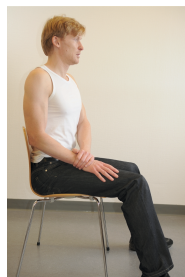
Læn kroppen forover og lad armen hænge slapt ned.

Bevæg kroppen i forskellige retninger, således armen svinger som et pendul.



Placér hånden på låret.

Lad den raske hånd styre bevægelsen, således at træningsarmen passivt føres ned langs underbenet.



Stå ved køkkenbordet og placer håndfladerne på bordet.

Gå så langt baglæns som smerterne i skulderen tillader.



Placér træningsarmen på underlaget.
Undgå at tage vægtbæring på den skadede arm.

Før kroppen langsomt bagud.
Udfør øvelsen som en langsom og glidende bevægelse frem og tilbage.



Sid ved et bord med underarmen placeret på et viskestykke.

Før armen frem og tilbage samt til siderne.



Sid med siden til et bord med underarmen placeret på et viskestykke.

Brug nu modsatte hånd til at skubbe armen langsomt væk fra kroppen, mens du læner dig lidt ind over bordet.



Hvil træningsarmen på et bord.

Drej underarmen udad ved hjælp fra rask hånd.



Stå med et kosteskafte i hænderne.

Før træningsarmen så langt til siden og opad, som du kan ved at skubbe med den raske arm.



Stå med siden mod en væg og hvil træningsarmen ind mod væggen. Støt evt. med den anden hånd

Før træningsarmen op ad væggen til overarmen er i vandret position. Støt evt. med den anden hånd.



Stå med siden mod en væg og hvil træningsarmen ind mod væggen, så overarmen holdes vandret. Støt med den anden hånd.

Før træningsarmen så langt op ad væggen, som du kan ved at skubbe med den anden hånd.



Styrke

Stå med hænderne placeret på et bord.

Bøj dig langsomt forover mens du bøjer let i albuerne.



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