

Patientinformation

Genoptræning efter rotator cuff operation

-passive øvelser

Velkommen til Vejle Sygehus

Fysio- og Ergoterapi

Genoptræning efter skulderoperation

Plan

Du skal have fikseret slynge på i uger.

Du skal have armslyngen på i uger.

Dagen efter operationen vil du blive ringet op af en fysioterapeut, hvor I sammen vil gennemgå de øvelser, du skal lave indtil du skal til kontrol i Dagkirurgisk ambulatorium/opstarte i almen genoptræning.

Du må bevæge armen passivt, det vil sige, at du ikke må bruge musklerne i skulderen til at bevæge armen med. Så når du udfører øvelserne, skal du hjælpe armen maksimalt med den modsatte arm.

Du skal tage slyngen af, når du udfører øvelser. Det er i orden at tage slyngen af når du skal i bad, eller når du sidder ned. Du må godt føre hånden op til munden med albuen ind til siden af kroppen, f.eks. i forbindelse med at spise.

Du må bevæge skulderen, som instrueret af fysioterapeuten, og træne indenfor smertegrænsen.

Selve skulderåget må du gerne bevæge. Det er en vigtig træning, som ikke belaster skulderen.

Når du sidder og hviler må du gerne tage armen ud af slyngen, og hvile hånden/underarmen på låret.

Der kan være let øget ømhed/ubehag lige efter træningen, men der må ikke være tiltagende smerter i længere tid efter træningen (max. 20 min).

Er dette tilfældet skal du nedsætte bevægelseslaget for de øvelser som er smerteprovokerende.

Træningshyppighed og antal bevægelser per øvelse.

Vi anbefaler at øvelserne udføres 4 - 6 gange dagligt. Begynd med 10 - 20 bevægelser per øvelse. I løbet af få dage bør antallet af bevægelser per øvelse øges således, at hver øvelse udføres som en rolig rytmisk bevægelse 1 - 3 min. per øvelse, 4 - 6 gange dagligt. Lyt til din krop, -undgå direkte smerteforværring

Du må forvente, at du den første tid, efter operationen, vil være øm og hævet i skulderen. Her kan en kølebandage være smertelindrende.

Opstår der problemer under træningen kan du henvende dig til:

Fysioterapien, Vejle sygehus på telefon 7940 6151.

Kølebandage frossen sæbe:

Kom brun sæbe (krystallisk) i en plasticpose, form den flad og frys den.

Efter brug, fryses sæben ned igen. Den kan anvendes mange gange. Læg den aldrig direkte på huden - husk altid at lægge et håndklæde/viskestykke imellem.

Brug af kølebandage:

Ca 10-20 min. 1 gang hver eller hver 2. time, så længe der er behov.

Træningsprogram

Øvelse 1: Kredsløbsfremmende - hånd

A) Lad underarmen være hvilende på et bord.

(B) Knyt og stræk fingrene min. 20 - 30 gange.



Øvelse 2: Kredsløbsfremmende - underarm

(A) Lad underarmen være hvilende på et bord med håndfladen nedad.

(B) Vend håndfladen opad.

Gentag bevægelsen min.

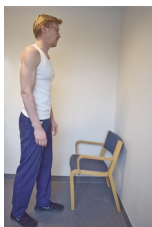
20 - 30 gange.



Øvelse 3: Først krum ryggen. Herefter skyd brystkassen frem og opad. Lad armene være hvilende i skødet. (Træning af skulderåget).



Øvelse 4: Læn dig forover med rask hånd støttende på bord eller armlæn. Lad træningsarmen være afslappet, således at hånden peger ned mod gulvet. Ret dig op og gentag.



Øvelse 5: Placer hånden på låret. Lad den raske hånd styre bevægelsen, således at træningsarmen passivt føres ned på ydersiden af benet. Ret dig roligt op igen, med den raske hånd som den der styrer hele bevægelsen.



Øvelse 6: Stående med træningsunderarmen placeret på bordet, hvor modsatte hånd fikserer underarmen. Skyd bagdelen frem og tilbage således at skulderen bevæges.



Øvelse 7: Hold et kosteskæft i rask hånd. Pres kosteskæftet mod håndfladen på træningsarmen, således at der sker en passiv udadretning af din underarm.



Øvelse 8: Læn dig forover og rotér overkroppen mod rask side. Ret dig op samtidig med at du roterer overkroppen i modsat retning (bagud). Træningsarmen er hele tiden slapt hængende ned langs siden.



Sådan vasker du dig i armhulen



Vejle Sygehus
Fysio- og Ergoterapi
Beriderbakken 4 . 7100 Vejle
Tlf. 7940 6151
fysio.og.ergoterapi.vejle@rsyd.dk
www.vejlesygehus.dk

www.sygehuslillebaelt.dk

Kommentarer, ris eller ros.

Har du kommentarer, ris eller ros 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 afdelingen via dette link:
www.sygehuslillebaelt.dk/wm465042

eller

e-mail: fysio.og.ergoterapi.vejle@rsyd.dk