

Patientinformation

Genoptræning efter skulderoperation

-passive øvelser

Velkommen til Vejle Sygehus

Fysio- og Ergoterapi



Region Syddanmark

Genoptræning efter skulderoperation

Du skal udføre passive øvelser de næste 6 uger - formålet for de passive øvelser er:

- At vedligeholde bevægeligheden i skulderen.
- At vedligeholde bevægeligheden i andre led.

Plan

Du skal have fikseret slynge på i uger.

Du skal have armslyngen på i uger.

Du får den første tid til fysioterapeutisk kontrol i Dagkirurgisk Center.

Restriktioner gældende de første 6 uger efter operationen

Du må **ikke** aktivt bevæge armen, det vil sige at, du ikke må bruge musklerne til at bevæge armen.

Du må bevæge din arm passivt indenfor smertegrænsen.

Du skal tage slyngen af, når du udføre 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.

Den første tid, efter operationen, vil du være øm og hævet i skulderen. Her kan en kølebandage være smertelindrende og mindske hævelsen.

Opstår der problemer under træningen kan du henvende dig til:

Fysioterapeut : telefon 7940 6175

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 2. time, så længe der er behov.

Dagen efter operationen skal du selv starte den passive træning af skulderen. 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 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.

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 bevægeudslaget for de øvelser som er smerteprovokerende.

Træningshyppighed og antal bevægelser per øvelse.

Det anbefales at øvelserne udføres 4 - 6 gange dagligt. Begynd med 10 - 20 bevægelser per øvelse. I løbet af få dage bør antallet af bevægelser per øvelser 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.

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. Vend håndfladen opad og nedad 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. Bevæg nu armen forsigtig frem og tilbage som vist på billederne.

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 forsat med rask 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 kosteskæft i rask hånd. Pres kosteskæftet mod håndfladen på træningsarmen, således at der sker en passiv udadretning af din underarm. Hvis du ikke har fået instruktion i øvelsen, skal du ikke anvende den.



Øvelse 8: Læn dig forover og roter 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
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: terapiafdelingen.vejle@rsyd.dk