

Genoptræning efter skulderoperation

Aktive øvelser

Velkommen til Vejle Sygehus

Fysio- og Ergoterapien

Du har fået foretaget en operation i skulderen og skal nu i gang med genoptræningen. Du vil blive kontaktet af din hjemkommune hurtigst muligt, mhp opstart af din videre genoptræning. Det vil være en fordel at medbringe dette træningsprogram ved den første træning med den kommunale fysioterapeut.

Indtil du skal starte i kommunen, skal du selv udføre øvelserne flere gange dagligt. Se de næste sider.

Du må bruge armen aktivt i alle smertefrie bevægelser. Du kan dog forvente vekslende smerter i det meste af genoptræningsforløbet.

De første dage efter operationen skal du aflaste skulderen, derfor får du en slynge på. Allerede dagen efter operationen, må du tage slyngen af og roligt begynde at bruge armen til daglige funktioner, som personlig hygiejne, lettere madlavning og lignende. Vær opmærksom på tiltagende smerter, oplever du dette, skal du give armen mere ro i løbet af dagen og evt. anvende slyngen indimellem til aflastning.

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

Kølebandage frossen sæbe:

Kom brun sæbe (krystallisk) i en plasticpose, form den flad (ca. 1,5 cm) 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.

Genoptræning efter skulderoperation

Dagen efter operationen skal du selv starte din træningen af skulderen.

Du må træne armen aktivt indenfor smertegrænsen.

Start træningen med kort varighed og få gentagelser af øvelserne - øg langsomt antallet af gentagelser og varigheden af træningen.

Du må forvente øget ømhed/ubehag lige efter træningen, men der må ikke være tiltagende smerter i længere tid efter træningen (max. 30 min.). Er dette tilfældet, skal du sætte antallet af gentagelser ned og træne med kortere varighed.

Brug evt. en kølebandage.

Træning

De første 14 dage efter operationen udføres øvelserne 1 - 4 (bevægeøvelser og let muskelaktivering). Træn 3 - 5 gange dagligt indenfor smertegrænsen i ca. 30 sekunder pr. øvelse. Efter ca. en uge kan tiden pr. øvelse evt. øges til ca. 1 min. Dine smerter er den begrænsende faktor. Øvelse 4 er muskelaktivering og udføres ca. 3 x 30 sek. dagligt. Se beskrivelsen på side 6

Øvelse 1 - Brystet frem

(A) Krum ryggen.

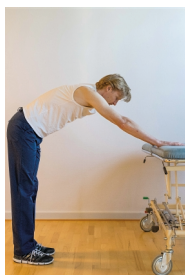
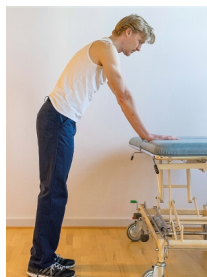


(B) Skyd brystkassen fremad og opad,
og hold et par sekunder.
Fald sammen igen.
(Træning af skulderåget)



Øvelse 2 - Gå baglæns

Stå med hænder placeret på
bordplade. Gå baglæns med
hænderne fikseret på bordet. Gå
tilbage til udgangsstilling. Træningen
må godt foregå med ømhed og
ubehag men ikke med smerter.



Øvelse 3 - Glid ved bord

Sid med siden til et bord med underarmen hvilende på en plasticpose.



Underarmen forbliver på bordet og føres skråt fremad.
Underarmen føres tilbage til udgangsstilling.



Hold overarmen ind til kroppen, og drej underarmen udad.

Øvelse 4 - Aktivering af muskulaturen

Siddende stilling med træningsarmen understøttet. Den "raske" hånd fikserer omkring håndleddet på træningsarmen.

Herefter presser du underarmen udad således at muskulaturen i skulderen aktiveres. Der skal ikke ske nogen bevægelse ved øvelsen.

Hold spændingen i 20-30 sek. x3.

Gentag øvelsen 3 gange dagligt.

Øvelsen har til hensigt at give smertelindring og træning af senestrukturerne.



Egne noter

[illegible]

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