

Patientinformation

Genoptræning efter operation for skade på ledlæben

-passive øvelser

Velkommen til Vejle Sygehus

Fysio- og Ergoterapi



Region Syddanmark

Genoptræning efter skulderoperation

Restriktioner gældende de første 6 uger efter operationen

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

Du må bevæge din arm passivt indenfor smertegrænsen.

Du må lave udad drejning til 0 grader (underarmen peger lige frem). Du må ikke selv aktivt løfte armen over skulderhøjde lige frem eller ud til siden.

Plan

Du skal have fikseret slynge på i 3 uger, hvorefter der skiftes til en løsere armslynge, som du skal bruge i yderligere 3 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 starte træning i din hjemkommune.

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.

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. Når du sidder og hviler, må du gerne tage armen ud af slyngen, og hvile hånd/underarm 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.

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.

Kølebandage frossen sæbe:

Kom brun sæbe (krystallisk) i en plasticpose, form den flad og frys den. Efter brug kan sæbepose fryses 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.

Husk der er udstedt lægeligt kørselsforbud, som skal ophæves ved egen læge. Længden af forbuddet er du informeret om af kirurgen.

Opstår der problemer under træningen kan du henvende dig til:
Fysioterapien Vejle sygehus på telefon 7940 6151.

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.

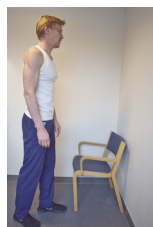
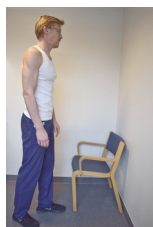
20 - 30 gange.



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 forsæt med rask hånd som den der styrer hele bevægelsen.

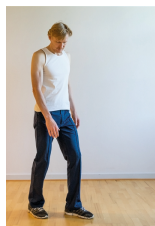


Øvelse 6:

Sid med siden til et bord med underarmen hvilende på en plasticpose. Underarmen forbliver på bordet og føres lige frem og tilbage.



Øvelse 7: Læn dig forover og roter overkroppen mod rask side. Ret dig op samtidig med 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: fysio.og.ergoterapi.vejle@rsyd.dk