

Til patienter og pårørende

Genoptræning efter distal bicepssenesutur

Passive og aktive øvelser til albuen



Bevæge- og styrketræning

Fysio- og Ergoterapien
Vejle Sygehus



Region Syddanmark

Information om operationen

Du er blevet opereret i albuen og fået syet senen fra biceps musklen fast på knoglen (spolebenet) i underarmen, efter skade.

Du skal bruge bandage de første 2 uger efter operationen. Der vil normalt være hævelse efter operationen, og du skal skåne/aflaste armen, så hævelsen ikke forværres. Du må ikke løfte noget med den opererede arm de første 2 uger for at give senen ro til at hele.

Du må gerne bruge skulderen og løfte armen over hovedet.

For at reducere smerter omkring albuen kan du med fordel bruge kølebandage. Kølebandage frossen sæbe:

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

Efter brug kan sæben fryses ned igen. Den kan anvendes flere 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 anden time, så længe der er behov.

Opstår der problemer under træningen kan du henvende dig til:
Fysioterapien Vejle Sygehus på telefon 79 40 61 51.

Opstart af genoptræningen

To uger efter operationen skal du starte din træningen af armen, du bliver vejledt af en fysioterapeut. Du må træne armen aktivt og passivt inden for smertegrænsen.

Start træningen med kort varighed og få gentagelser af øvelserne, og 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. 20 min.). Er dette tilfældet skal du sætte antallet af gentagelser ned og træne med kortere varighed eller nedsætte bevægelseslaget.

Efter kontrollen ved fysioterapeut, vil du vil blive kontaktet af din hjemkommune, med henblik på, at aftale opstart af din videre genoptræning. Det vil være en fordel, at medbringe dette træningsprogram ved første møde med den kommunale fysioterapeut. Genoptræningen i kommunen vil typisk opstartes 7-8 uger efter operationen. Inden du starter træning i kommunen, skal du selv udføre øvelserne flere gange dagligt. Se de næste sider.

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.

Forløbet efter operationen

Du kan forvente at have fuld bevægelighed i albuen 6-8 uger efter operationen. Det vil være nødvendigt at træne bevægeligheden, dette skal gøres indenfor smertegrænsen.

Du skal undgå at løfte med den opererede arm de første 2 uger efter operationen. Herefter må du løfte op til 2 kg med armen.

Efter 6 uger må du løfte op til 4 kg.

Efter 12 uger er der ikke længere begrænsning på hvor tungt du må løfte.

Når du går i bad de første 2 uger efter operationen, må du gerne tage skinnen af, hvis du kan holde albuen bøjet i en stilling der ikke giver smerter. Kan dette ikke lade sig gøre, kan du tage en plasticpose udover skinnen, så den ikke bliver våd.

Efter operationen har man kørselsforbud. Der går ypisk i 6-8 uger, før man igen kan få ophævet kørselsforbuddet ved en læge. Dette vil altid være præcist angivet i operationsnotatet.

Der kan i nogen tilfælde være langvarige smerter/ømhed i og omkring albuen, typisk i form af føleforstyrrelser. Langt de fleste oplever at disse går over i løbet af nogle måneder.

Efter operationen går der typisk 6-8 uger før man er klar til at komme tilbage til kontor arbejde eller ligende. Har man fysisk arbejde, går der typisk 3-4 måneder før man kan vende tilbage. Det er ofte mulig at starte tidligere under skånehensyn.

Der går 6 måneder før man er klar til at genoptage sport.

Langt de fleste patienter oplever ingen begrænsninger fra deres albue på lang sigt. Det er under 1% som oplever at senen springer igen efter deres operation.

Øvelser 2-6 uger

Øvelse 1:

Kredsløbsfremmende

(A) Lad underarmen være hvilende, evt på et bord eller låret.

(B) Knyt og stræk/spred fingrene.
Gentag 20-30 gange.



Øvelse 2:

Bøj og stræk albuen understøttet.
Sid med armen understøttet, og tag fat om håndleddet med den gode arm.
Stræk og bøj albuen med hjælp fra den gode arm.
Bevægelsen skal være så stor som muligt, og svage smerter er acceptable.



Øvelser 2-6 uger

Øvelse 3:

Sid med siden til et bord med underarmen hvilende på en klud eller plastikpose. Før træningsarmen frem og tilbage, mens hånden hele tiden har kontakt til bordet.



Øvelse 4:

Stående med træningsunderarmen placeret på et bord, hvor modsatte hånd evt fikser underarmen. Flyt hofterne frem og tilbage, således at albuen og skulderen bevæges.



Øvelser efter 6 uger

Disse øvelser udføre 1-2 gange dagligt med 2-3 x 10-15 gentagelser.

Øvelse 5:

Bøj/stræk i albuen (curls)

Sid eller stå med armen strakt. Bøj i albuen så hånden kommer op til skulderen. Stræk armen igen.

Øvelsen kan laves med ekstra modstand, f.eks. vandflaske eller håndvægt, op til 4 kg.



Øvelse 6:

Skulder øvelse.

Stå med relativt strakte arme, og løft armene op over hovedet så højt du kan, og sænk armene igen.

Øvelsen kan laves med ekstra modstand.



www.sygehuslillbaelt.dk

[illegible]