

Skulderalloplastik

Fysioterapi

Patientinformation

Fysio- og Ergoterapi



Region Syddanmark

Kolding Sygehus

– en del af Sygehus Lillebælt

Information

Du har fået et nyt halvt skulderled og nu starter dit genoptræningsforløb. Inden udskrivelsen kontaktes du af en fysioterapeut, der vil instruere dig i træningsprogram 1, som du skal udføre de første 14 dage efter operationen. Dette træningsprogram skal du selv træne. I denne periode bærer du en armslynge.

Ca. 14 dage efter operation skal du til kontrol, have fjernet sting og bandagen. Herefter starter du på dit hjemsygehus. I den forbindelse vil du blive instrueret i træningsprogram 2. Dette er til hjemmetræning. Fysioterapeuten vil vejlede dig i forbindelse med træningen på sygehuset.

Efter ca. 6 uger kommer du til fornyet kontrol hos lægen.

Fysioterapeuten instruerer dig nu i træningsprogram 3.

Armslynge

Du har fået en armslynge på til aflastning af armen de første 14 dage. Du skal have slyngen på dag og nat. Armen må kun komme ud af slyngen, når du skal træne og når du vasker dig.

Det er vigtigt, at armslyngen placeres korrekt. Der anvendes 2 typer af slynger, se billederne nedenfor.

Underarmen skal ligge vandret i slyngen. Hænger din hånd nedad, vil dine fingre hæve. Hæver fingrene, skal du knytte og strække dem mange gange, for at pumpe hævelsen væk.



Smerter og hævelse

Der kan være uro, ømhed og smerter i armen i tiden efter operationen. Det er vigtigt at være opmærksom på, at der ikke må komme forværrede smerter ved træning. Hvis du oplever forværrede smerter ved træning, skal du holde lidt igen og tale med din fysioterapeut ved næste besøg.

Du kan evt. bruge en ispose omkring skulderen for at lindre smerter og nedsætte hævelse.

Hævelse i arm og fingre kan modvirkes ved at lejre armen på en pude, og ved at udføre venepumpe øvelser af albue og fingre.

Det er helt normalt, at misfarvning af armen trækker ned mod albue og fingre.

Det kan give lidt stivhed af albueleddet en kort periode.

Praktiske råd

Når du vasker dig, kan du tage armen ud af slyngen og bøje dig forover, så du kan vaske dig under armen.

Når du tager tøj på, er det bedst at starte med den opererede arm.

Når du tager tøjet af, skal den raske arm ud af ærmet først.

Du må ikke lægge vægt på den opererede arm, når du rejser og sætte dig fra en stol.

Du må ikke bruge stok eller rollator, bære tunge byrder og bruge gelænder med den opererede arm.

Træningsprogram

Træningsprogrammets øvelser udføres **2-3 gange dagligt**. Der laves **5-10 gentagelser** af hver øvelse.

Øvelserne udføres stående eller siddende.

Følg fysioterapeutens instruktion.

Øvelserne laves i langsomt tempo.

Hold pauser efter behov.

Træn til smertegrænsen dvs. det må godt stramme lidt men ikke medføre flere smerter.

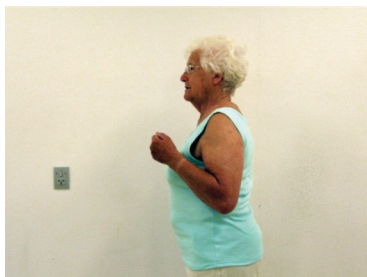
☐ Pumpeøvelse for fingre og hånd

Flere gange dagligt skal du bøje og strække fingrene samt bevæge håndleddet i alle retninger. Sørg for at komme helt ud i bevægelserne.



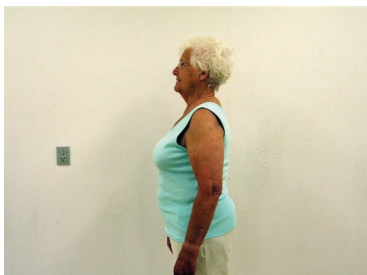
☐ Øvelse for albueleddet

Mindst 2 gange dagligt bøjes og strækkes albuen så meget som muligt.



☐ Få styr på holdningen

Vær opmærksom på hvordan skuldrene holdes. Tjek ved at kigge i et spejl. Set forfra skal begge skuldre holdes i samme højde. Set fra siden må skulderen ikke være trukket mere frem eller tilbage end på den raske side.



Øvelser for at modvirke spændinger i nakken

☐ Træk skiftevis skuldrene op mod ørerne og pres ned mod gulvet. Hold stillingen lidt inden du langsomt vender tilbage til udgangstillingen.



☐ Udfør cirkelbevægelser med begge skuldre, både fremad og bagud.



☐ Pres begge skuldre bagud så du samler skulderbladene. Hold spændingen 5 sekunder, inden du langsomt slapper af igen.



Udspænding af nakken

☐ Før hagen ned mod brystet og mærk spændingen i nakkemusklerne.

☐ Før øret ned mod skulderen og mærk strækket på modsatte side. Undgå at løfte skulderen. Udfør øvelsen til modsatte side også.



Du har nu fået armslyngen af og må lave flere øvelser. Du kan stadig bruge slyngen, hvis du bliver træt i armen eller får smerter i den.

Gode Råd

- Det er vigtigt at lade armen hænge frit, når du går.
- Brug armen så naturligt som muligt dvs. til alle lette dagligdags aktiviteter uden at løfte, bære eller støtte med den. Det må ikke medføre flere smerter.
- Øvelserne udføres **2-3 gange dagligt**. Der laves **5-10 gentagelser** af hver øvelse.
- Følg fysioterapeutens instruktion.
- Øvelserne laves i langsomt tempo.
- Hold pauser efter behov.
- Husk at holde skulderbladet på plads, når du udfører alle øvelserne.
- Træn til smertegrænsen dvs. det må godt stramme lidt men ikke medføre flere smerter.

□ Sid ved et bord læg træningsarmen på bordet, med et klæde under hånden. Bevæg armen i forskellige retninger og arbejdt på at komme så langt væk fra kroppen som muligt.



□ Sid med siden til et bord med underarm og hånd hvilende på en klud. Bevæg armen ud til siden ved at lade armen glide væk fra kroppen og samtidig læne siden af kroppen ind over bordpladen.



□ Sid ved et bord med hånd og underarm hvilende på en klud. Albuen holdes ind til kroppen og armen skal pege lige ud fra kroppen. Bevæg hånden ind mod kroppen og tilbage til udgangsstillingen.



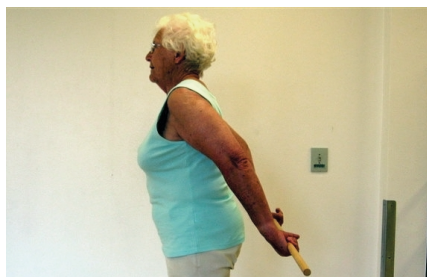
□ Stå i bredstående og foroverbøjet ved bord eller en stoleryg. Lad træningsarmen hænge afslappet ned. Sving armen frem og tilbage og fra side til side. Sving også i cirkler både højre og venstre om.



□ Stå med armene ned langs siden og hold en bold i den ene hånd. Før bolden rundt om kroppen i en cirkel.



□ Stå med et kisteskaft eller lignende bagved kroppen. Hold albuerne strakte og kroppen i ro. Løft staven bagud og opad.



□ Stå med et kisteskaft eller lignende i begge hænder. Løft den dårlige arm ud til siden ved hjælp af den gode. Bliv i yderstillingen nogle sekunder inden du fører armen ind igen. Kom efterhånden længere og længere op.



□ Lig med et kisteskaft eller lignende i hænderne. Før armene strakt op over hovedet, dog ikke længere op end lodret. Øvelsen kan også laves med foldede hænder.

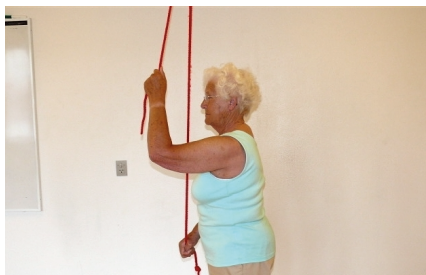


Du må nu træne **uden begrænsninger**, dvs. bruge armen frit uden støtte fra den anden arm samt lave øvelser, der styrker musklerne omkring skulderen.

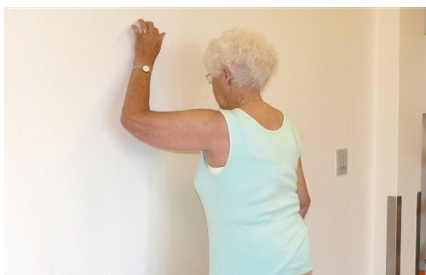
Gode Råd

- Det er også god træning for armen, at du bruger den til alle dagligdags aktiviteter. F.eks. at tage tøj af og på, at lave mad/ælte dej, at hænge tøj op, at gøre rent/støvsuge, at udføre havearbejde, at cykle.
- Du kan tjekke skulderens funktionsniveau ved at gøre følgende: At rede/sætte hår i nakken, at nå lynlås/knapper bagpå, at klø dig i øret/på skulderen på modsatte side af den opererede arm.
- Øvelserne udføres **2-3 gange dagligt**. Der laves **10-15 gentagelser** af hver øvelse.
- Følg fysioterapeutens instruktion.
- I langsomt tempo.
- Hold pauser efter behov.
- Husk at holde skulderbladet på plads, når du udfører alle øvelserne.
- Træn til smertegrænsen dvs. det må godt stramme lidt men **ikke** medføre flere smerter.

□ Hæng et reb eller lignende op over en krog eller dørkarm og hold i hver ende. Bevæg skiftevis armene op og ned ved at trække i rebet. Gerne så højt op som muligt.



□ Stå med fronten mod en væg, en fods bredde ud fra væggen. Kravl hånden op ad væggen, så højt op som muligt. Lad hånden glide ned igen. Undgå at løfte skulderen undervejs.



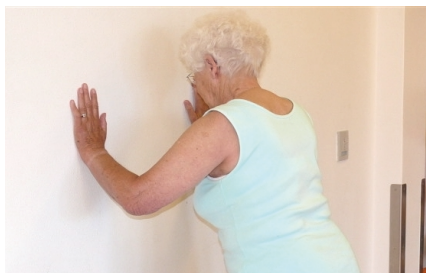
□ Stå med et håndklæde bagom ryggen med den opererede arm nederst. Bevæg skiftevis op og ned, så hånden glider op bag på ryggen og retur.



□ Stå med et kosteskaft eller lignende foran kroppen. Hold albuerne strakte og kroppen i ro. Løft staven fremad og opad.



□ Stå med fronten mod en væg og lad hænderne hvile på væggen i skulderhøjde eller lige under. Lav armbøjninger op ad væggen.



□ Stå ved et bord med en klud under den raske hånd. Hvil på den opererede arm og lav cirkler på bordet med den raske hånd.



□ Stå ved et bord med underarmene hvilende på bordet. Bevæg kroppen frem og tilbage. Du må gerne lægge vægt på armene.



□ Sæt træningselastikken fast omkring et dørhåndtag. Træk armene bagud, så albuerne bøjes. Hold stillingen lidt før du langsomt slapper af igen.



Kolding Sygehus
Fysio- og Ergoterapi
Sygehusvej 24 . 6000 Kolding
Tlf. 7636 2832
www.koldingsygehus.dk

Kommentar, ris og ros.

Du er altid velkommen til at kontakte os med kommentar, ris eller ros.

Send sikker mail til Fysio- og Ergoterapi via dette link:

www.sygehuslillebaelt.dk/wm468503