

Behandling af frossen skulder i optøende fase

Du har en frossen skulder i den optøende fase. En del af din behandling er øvelser, men du kan også lindre eventuelle smerter på andre måder.

Ubehag og smerter

Det er normalt at opleve ubehag, mens du laver øvelserne. Kontakt os altid, hvis du er bekymret eller får det værre.

Brug ispose eller kølebandage mod smerter

Du kan lægge en ispose på skulderen hver 2. time i 10-20 minutter, hvis du har smerter. Du kan også lave kølebandage ved at komme fast brun sæbe i en plastikpose, trykke posen flad og komme den i fryseren. Kølebandagen kan fryses igen og bruges mange gange.

Brug altid et viskestykke eller håndklæde rundt om isposen eller kølebandagen, så den ikke rører din hud direkte.

Hvil armen eller skulderen på en pude

Hvis du har mange smerter, når du enten sidder eller ligger, anbefaler vi, at du hviler din arm eller skulder på en pude.

Bevægelse og hvile

For at få det bedste resultat af din behandling er der noget, du ikke må, og andet vi anbefaler dig at gøre, når du hviler og bevæger dig.

Bevæg armen

Du må i udgangspunktet bevæge din arm normalt, hvis du kan. Der kan dog være tilfælde, hvor vi anbefaler dig, at du laver passive bevægelser i begyndelsen for at skåne armen.

Passive bevægelser

Når du bevæger armen passivt, må du ikke bruge musklerne i din skulder til at bevæge armen, men du må gerne bevæge armen ved maksimal hjælp fra den anden arm. Du skal kun lave bevægelser i det omfang, du kan.

Aktive bevægelser

Når vi sammen med dig vurderer, at du er klar til at lave aktive øvelser, henviser vi dig til genoptræning i din kommune. Her vil en fysioterapeut vejlede dig i de aktive øvelser.

Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling
Beriderbakken 4
7100 Vejle
Ortopædkirurgisk Dagafsnit
79 40 57 43 (hverdag kl. 8-15)
