

# Efter skulderoperation Øvelsesprogram

080

Patientvejledning





## Velkommen

Hos PrivatHospitalet Danmark kommer vores kunder altid i første række. Som kunde hos os oplever du en høj faglig kvalitet og tidssvarende faciliteter, hvor dit behandlingsforløb er vores første prioritet.

PrivatHospitalet Danmark har eksisteret siden 1991 og er i dag Danmarks største privatejede danske hospital. Hospitalet bliver til dagligt drevet af hospitalschef Bettina Hardt-Madsen.

Vi råder over operationsstuer, ambulatorier og sengepladser. Vi har kompetente specialister tilknyttet inden for hver deres speciale, alle er overlæger med lang og veldokumenteret ekspertise inden for deres område.

Hospitalet råder endvidere over moderne røntgenudstyr, således at næsten alle former for billeddiagnostik kan foretages på stedet, og vi har derudover det nyeste medicotekniske udstyr.

Har du spørgsmål vedrørende din operation eller andet, som vi kan hjælpe dig med, er du altid velkommen til at kontakte os.

Bettina Hardt-Madsen  
Hopitalschef

## Vi passer godt på dig

Som kunde på PrivatHospitalet Danmark kan du forvente den bedste behandling af vores professionelle personale.



# Velkommen

I denne pjece har vi samlet nogle øvelser du skal gennemføre dagligt for at styrke din opererede skulder.

## Det er vigtigt

At du hurtigt kommer i gang med genoptræning af c skulderled.

Vær opmærksom på:

- at du ikke kan undgå ømhed efter træning.
- at øvelserne ikke må fremkalde voldsomme smertereaktioner, hverken under træning eller efter.

## Smerter

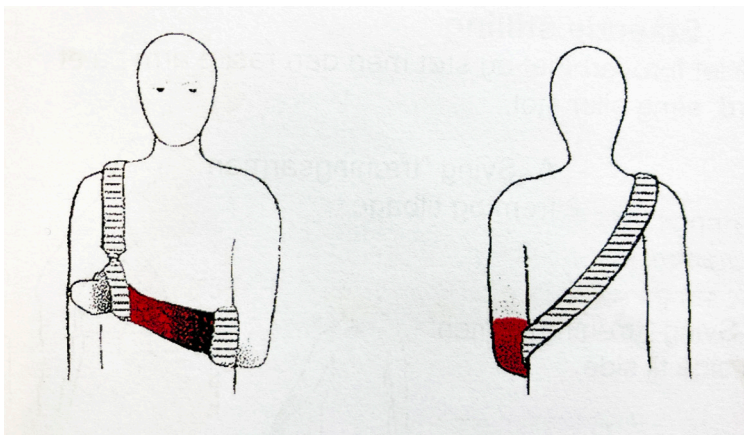
Opstår der akutte gener i form af smerter og/eller u i skulderleddet efter træningen, kan du behandle p følgende måde:

- Læg et opvredet viskestykke over skulderen.
- Placer en pose med frosne ærter, nedkælet brun sæbe, knuste isterninger eller lignende, ovenpå skulderleddet og lad den ligge i 20 min.

Dette kan gentages flere gange om dagen.

## Armslynge (Mitella)

Hvis du har fået en armslynge, skal du kun benytte den ved smerter og træthed i skulderen. Prøv så vidt muligt at bruge armen i hverdagen.





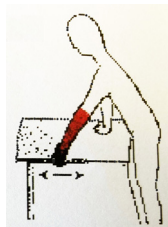
# Øvelsesprogram

Øverserne skla udføres mindst to gange om dagen, og hver øvelse gentages mindst 20 gange, evt. med pauser. Tager gerne flere øvelser hvis du kan. vi kalder den opererede skulder for "træningsarmen" i denne pjeces.

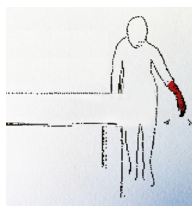
## 1. Stående stilling

Stå let foroverbøjet og støt med den raske arm på et bord, seng eller stol.

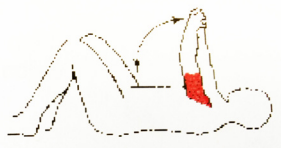
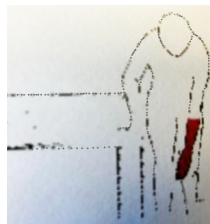
A. Sving "træningsarmen" frem og tilbage



B. Sving "træningsarmen" fra side til side



C. Sving "træningsarme" i cirkler som gøres større og større



## 2. Rygliggende stilling

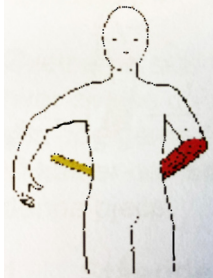
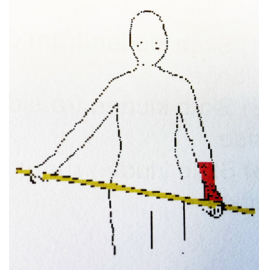
Flet hænderne. Løft armene med strakte albuer op over hovedet så højt du kan, og gerne så armene får kontakt med underlaget. Før armene langsomt ned igen.

## 3. Stående stilling

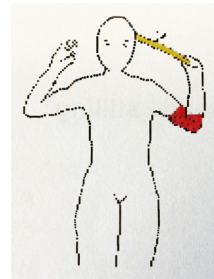
A. Hold et kosteskafte eller lignende i begge hænder bag kroppen. Albuerne holdes strakte, og før skaftet bagud.



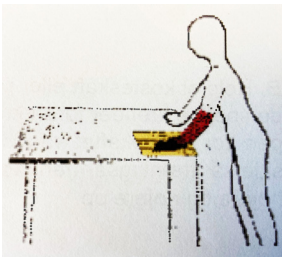
**B.** Hold et kosteskafte eller lignende i begge hænder foran kroppen, før kosteskafte fra side til side så "træningsarmen" kommer højere og højere op.



**C.** Ræk en bøjle fra den ene hånd til den anden foran maven og bagved lænden



**D.** Ræk en bøjle fra den ene hånd til den anden foran brystet og bagved nakken



**E.** Stå ved et bord. Læg "træningsarmen" (hånden) på en klud:

- Skub kluden frem og tilbage
- Skub kluden fra side til side
- Skub kluden rundt i cirkler

**F.** Gentag de samme øvelser op ad en dør, væg eller lignende. Prøv at nå så lang op ad døren eller væggen som muligt.



**G.** Læg "træningsarmen" (hånden) på den modsatte skulder.



**H.** Før "træningsarmen" (hånden) til nakken.



**I.** Før "træningsarmen" (hånden) til lænden.



**Vi ønsker dig en god træning**



## PrivatHospitalet Danmark tilbyder specialistbehandling inden for følgende specialer:

- Albuesmerter
- Ankelsmerter
- Anæstesi
- Astma, allergi og lungesygdomme
- Fodsmarter
- Gynækologi
- Neurologi
- Hovedpine/migræne
- Svimmelhed
- Hoftesmerter
- Hudsygdomme
- Håndsmarter
- Hjerteklinik
- Indlæggelse
- Knæsmarter
- Mave og tarm
- Medicinske sygdomme
- Neurofysiologi
- Ortopædkirurgi
- Plastikkirurgi
- Reumatolog
- Rygsmerter
- Røntgen og scanning
- Skuldersmerter
- Slidgigt
- Sportsskader
- Urologi
- Ultralyd



PrivatHospitalet Danmark • Jægersborg allé 14 • 2920 Charlottenlund • Tlf.: 3964 1949  
info@phdanmark.dk • www.phdanmark.dk