

Øvelsesprogram efter skulderoperation (skulder må ikke bevæges frit)

081



Øvelsesprogram efter skulderoperation

Du er blevet opereret i skulderen og har fået armen lagt i en armslynge, som holder armen ind til kroppen. Derved holdes armen i ro, hvilket er vigtigt af hensyn til helingen.

Du skal beholde armslyngen på i tre uger, og du må kun tage den af i forbindelse med bad og øvelser.

Vær opmærksom på

- At du ikke kan undgå ømhed ved træningen.
- At øvelserne ikke må fremkalde voldsomme smertereaktioner, hverken under eller efter træningen

Smerter

For at modvirke hævelse og smerter kan du behandle med is fire til seks gange om dagen på følgende måde:

- Læg et viskestykke over skulderen.
- Placer en pose med frosne ærter, nedkølet brun sæbe i plastpose eller knuste isterninger ovenpå skulderleddet og lad den ligge i 15-20 minutter.

Øvelsesprogram de første 3 uger efter operationen

Øvelserne skal udføres mindst to gange om dagen.

Hver øvelse gentages mindst 10 gange evt. med pauser.

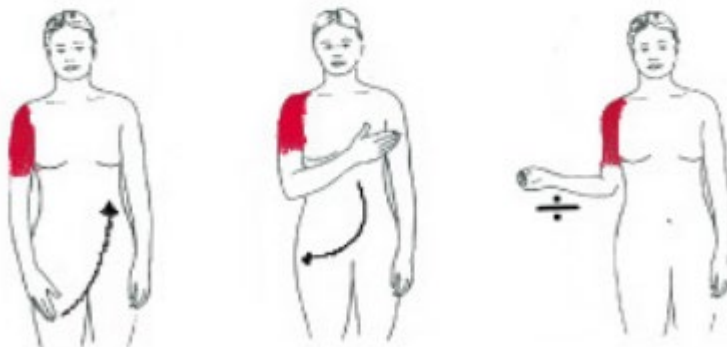
Tag gerne flere gentagelser hvis du kan. I øvelsesbeskrivelsen kalder vi den opererede skulder træningsarmen.

1. Siddende eller stående stilling

A. Knyt hånden – stræk fingrene på træningsarmen.



B. "Træningsarmen" tages ud af armslyngen og albuen strækkes og bøjes foran kroppen med håndfladen mod maven.



Øvelsesprogram uge 4-6 efter operationen

Øvelserne skal udføres mindst to gange om dagen, og gentages mindst 20 gange evt. med pauser. Tag gerne flere gentagelser hvis du kan. Træningsarmen er operationsarmen og må ikke komme over skulderhøjde eller drejes udad.



2. Stående stilling

- A. Støt med den raske hånd på et bord.
Læn kroppen lidt forover.



Sving træningsarmen
frem og tilbage

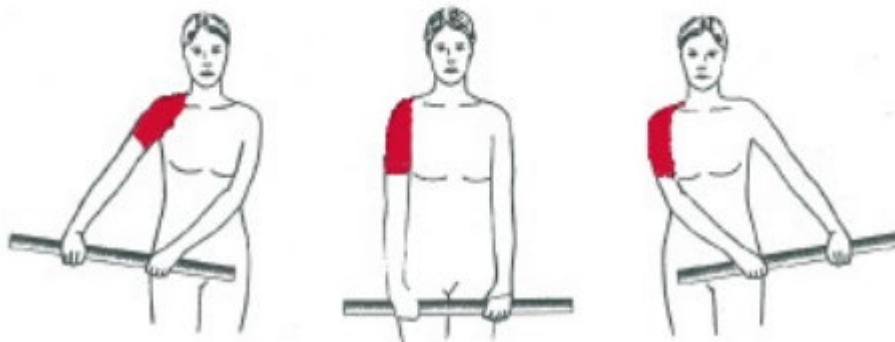
Sving træningsarmen
fra side til side

Sving træningsarmen i
cirkler foran kroppen

B. Hold et kasteskift eller en på langs sammenrullet avis i begge hænder foran kroppen. Albuerne holdes strakte.



Før kasteskiftet fremad.



Før kasteskiftet fra side til side

C. Hold et kasteskift eller en på langs sammenrullet avis i begge hænder bagved kroppen. Albuerne holdes strakte. Før kasteskiftet bagud.



D. 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.

Obs. Træningsarmen må ikke føres over skulderhøjde.

**3. Rygliggende stilling**

1. Flet fingrene. Løft armene med strakte albuer op til lodret. Før langsomt armene ned igen.



2. Skub de strakte arme mod loftet så skulderbladene lige netop løftes fra underlaget. Tag evt. en halvliters plastikflaske i træningsarmens hånd.

Øvelsesprogram uge 7 til 12 efter operationen

Nu må træningsarmen komme over skulderhøjde, men du må stadig ikke dreje armen udad (udadrotere armen).

4. Stående stilling med front mod en væg.

Kravl med træningsarmens fingre op ad væggen så højt som muligt. Bøj evt. herefter ned i knæene. Udfør samme øvelse med siden til væggen.

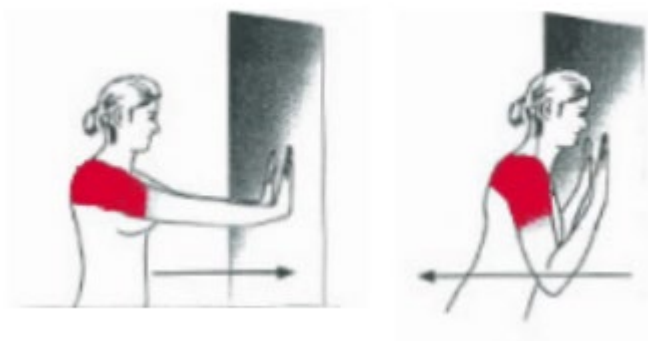


Armbøjning/strækning mod væg

Placer håndfladerne i skulderhøjde på væggen.

Saml skulderbladene og hold dem samlede under øvelsen.

Fald frem mod væggen, samtidig med du holder hold albuerne ind til kroppen.

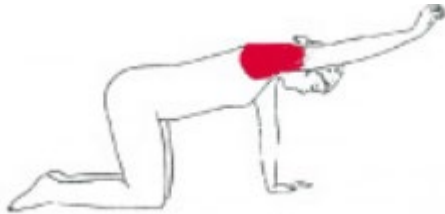


5. Stå på knæ og hænder

Sæt dig ned på hælene, hænderne bliver i underlaget. Før vægten frem igen og derefter tilbage.



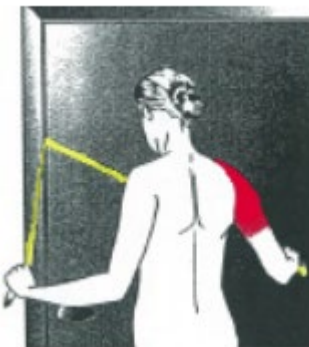
Løft træningsarmen frem i kroppens forlængelse.



6. Stå med ansigtet mod en dør

De næste øvelser kræver brug af en stor elastik. Fastgør midten af elastikken i siden af den lukkede dør i brysthøjde.

Tag fat med begge hænder i elastikken. Start med at samle skulderbladene og hold dem samlet under øvelsen. Træk nu albuerne bagud så langt som muligt. Hold stillingen to sekunder og lad derefter elastikken trække dig tilbage til udgangsstillingen igen. Først nu slipper du skulderbladene.



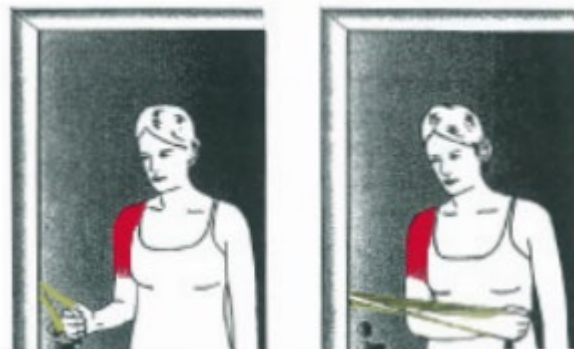
7. Stående stilling

1. Drej træningsarmen indad (indadroter armen), tommelfingeren peger nedad under øvelsen. Tag godt fat i elastikken. Løft træningsarmen skråt op foran kroppen til elastikken strammes, hold stillingen i to sek., idet du holder kontra med den anden hånd, der anbringes ca. i hoftehøjde. Sænk langsomt igen. Undgå at løfte skulderen op i ørehøjde igen.



Stå med træningssiden mod døren

2. Fastgør elastikken i albuehøjde i en lukket dør. Bøj albuen 90 grader. Overarmen har du ned langs siden af kroppen. Drej nu underarmen ind foran kroppen til elastikken strammes. Hold derefter stillingen to sek., lad langsomt elastikken dreje underarmen tilbage til udgangsstillingen. Træningsarmen må ikke drejes udad (udadroteres).



Øvelsesprogram uge 13 efter operationen og fremefter

Du må nu bevæge armen frit og alle bevægelser er tilladt.

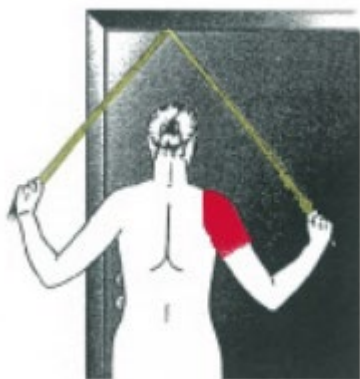
8. Stående stilling

1. Hold et kasteskaft eller en på langs sammenrullet avis i hænderne foran kroppen. Løft armene op over hovedet. Bøj/stræk albuerne så skaftet kommer bag nakken, saml skulderbladene.



Stå med ansigtet mod en dør. Fastgør midten af elastikken øverst i den lukkede dør.

2. Tag med et godt greb i elastikken med begge hænder. Start med at samle skulderbladene og hold dem samlet under øvelsen.



Træk nu albuerne ned langs side af kroppen så langt bagud du kan. Hold stillingen i to sekunder og lad langsomt elastikken trække dig tilbage til udgangsstillingen. Først nu slipper du skulderbladene. Øvelsen kan også udføres med ryggen mod døren.