

3



Træningsprogram efter
**stabiliserende
operation i skulder**

Træningen består af et øvelsesprogram kombineret med daglige gøremål som bad og påklædning.

Generelt

- De første 3 uger skal du anvende en løs armslynge døgnet rundt. Fra uge 4 - 6 må du sove uden armslyngen
- Du må tage armen ud af slyngen ved bad, og når du træner kontrolleret under skulderhøjde og foran kroppen
- Du må ikke føre underarmen udad (udad-rotation) og albuen over skulderhøjde i de første 3 uger efter operationen. Derefter må du langsomt træne mere bevægelighed til fri bevægelighed efter 6 uger
- Du må ikke pine dig selv, når du træner, men specielt i begyndelsen må du ofte acceptere en vis ømhed / ubehag i forbindelse med træningen
- Du må forvente at have smerter i skulderen efter operationen, og du skal derfor tage den smertestillende medicin, som du får anvist
- De første 3 - 4 dage kan du med fordel bruge nedkøling med is til at lindre smerte og reducere hævelse. Køl i 10 - 15 min. hver 2. vågne time

Øvelser

Formål med træningen

- Modvirke ledstivhed
- Dæmpe smerte
- Øge bevægeligheden i de tilladte bevægelser

Øvelsesudvalg

- Træn bevægeøvelserne 4 - 5 gange dagligt i 5 - 10 minutter
- Skift mellem øvelserne og lav dem, der passer dig bedst
- Du skal lave 5 - 10 gentagelser af hver øvelse afhængig af sværhedsgraden

Stående øvelser



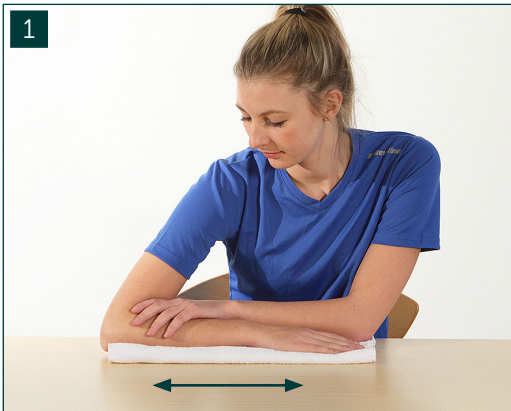
Øvelse 1

Stå med den raske arm støttet til et bord. Læn dig fremover og lad den opererede arm hænge frit.

- Lav cirkelbevægelser
- Lav svingbevægelser fra side til side
- Lav svingbevægelser frem og tilbage

Lav hver øvelse ca. 1/2 min. Det er vigtigt, at du slapper så godt af i skulderen som muligt.

Siddende øvelser



Øvelse 1

Sæt dig ved et bord i god højde. Læg den opererede arm på et håndklæde eller viskestykke, så den glider let.

Bevæg armen med hjælp af den raske arm fra side til side, så langt du kan.

Siddende øvelser, fortsat



Øvelse 2

Bevæg armen lidt frem og tilbage. Pas på at du ikke kommer for langt frem og dermed har for stor fremadføring i skulder. Hvis du har smerter, kan du hjælpe med den anden hånd.



Øvelse 3

Understøt den opererede arm og bevæg skulderen op til vandret med hjælp af den raske arm.



Øvelse 4

Sid yderligt på en stol med fødderne placeret foran knæene og dine hænder på knæene. Lad dine hænder glide ned langs underbenet.



Øvelse 5

Bevæg skuldrene rundt i cirkelbevægelser, mens armene hænger løst ned. Rul først den ene vej og derefter den anden vej.




Øvelse 6

Læg venstre øre ned mod skulderen. Hold strækket i 20 - 30 sekunder. Skift til højre side.

Du skal starte videre genoptræning 3 uger efter operationen.

Gode råd

- Du skal afpasse din træning / aktiviteter, så du ikke fremprovokerer hævelse og smerter
 - Køl evt. med is efter træningen
 - Pump med hånd og fingre så tit som muligt for at sætte gang i blodomløbet i armen. Husk også at bøje og strække i albuen nogle gange, når du alligevel har armen uden af slyngen
 - Brug gerne puder til at understøtte din arm, når du hviler, både siddende og liggende
 - Vær opmærksom på din kropsholdning. Når man har ondt i skulderen spænder man og skyder skulderen frem. Kontroller foran et spejl, at dine skuldre sidder på ret plads
- 

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk