

A photograph of a woman from the back, wearing a light blue tank top. Her right hand is resting on her left shoulder. The background is a blurred outdoor scene with green grass and a blue sky. The bottom of the image has an orange overlay containing text.

Træningsprogram  
efter operation af

# Falsk leddannelse i skulder(pseudoartrose)

Træningen består af et øvelsesprogram kombineret med daglige gøremål som bad, påklædning, rejse og sætte sig.

## Generelt

- De første 4-6 uger skal du anvende en løs armslynge til aflastning efter behov
- Du må bruge armen til daglige gøremål i det omfang, du kan. Men du må ikke løfte eller belaste armen over skulderhøjde de første 4-6 uger
- Undgå tunge løft, skub eller træk indtil du kommer til ambulant opfølgning
- For at optimere skulderens funktion, er det vigtigt at have en god holdning. Når man har smerte i skulderen, vil man ofte krumme sig lidt sammen, så tænk på at rette dig op – flere gange om dagen
- Du skal begynde at lave øvelser dagen efter operationen
- Du må ikke pine dig selv, når du træner, men specielt i begyndelse 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 max. 20 minutter hver anden vågne time

## Øvelser

### Formål med træningen

- Modvirke led- og muskelstivhed
- Dæmpe smerte
- Øge bevægeligheden

### 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
- I takt med at smerterne aftager, må du øge antallet af gentagelser fx til 2x20 gentagelser. Mærk altid efter

Du skal starte yderligere genoptræning hos en fysioterapeut indenfor 2 uger. Du kan forvente at kravebenet er ophelet og smertefrit efter ca. 2 måneder. Normalfunktion af armen tager ofte noget længere tid.

## 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. 30 sek. Det er vigtigt, at du slapper så godt af i skulderen som muligt.

## Siddende øvelser



### Øvelse 2

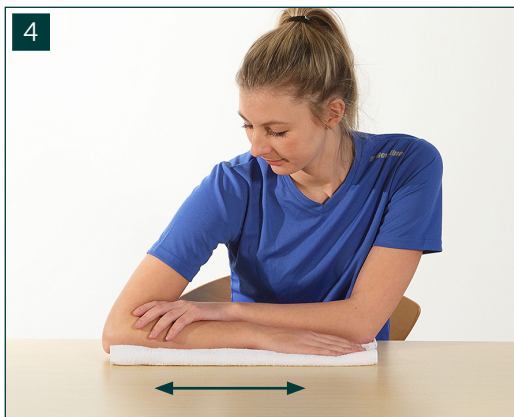
Bevæg skuldrene rundt i cirkelbevægelser, mens armene hænger løst ned. Rul først den ene vej og derefter den anden vej.

## Siddende øvelser, fortsat



### Øvelse 3

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



### Øvelse 4

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 ikke-opererede arm fra side til side, så langt du kan.



### Øvelse 5

Bevæg armen lidt frem og tilbage.  
Hvis du har ondt, kan du hjælpe  
med den anden hånd.



### Øvelse 6

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

## Liggende øvelser

Liggende øvelser skal udføres på fast underlag for at stabilisere skulderbladet i bevægelserne. Undgå derfor at lave øvelserne i sengen.



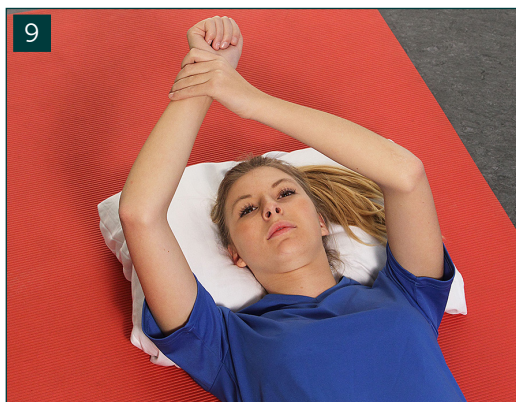
### Øvelse 7

Lig på ryggen med den opererede arms hånd på din mave. Hold albuen ind til kroppen og brug din ikke opererede arm til at føre hånden/underarmen ud til siden. Hold stillingen i 5 sek.



### Øvelse 8

Lig på ryggen med den opererede arms hånd på din mave. Brug din ikke-opererede arm til at føre albuen ud til siden. Hold stillingen i 5 sek.



### Øvelse 9

Lig på ryggen. Tag fat om håndledet på den opererede arm og løft armen til vandret ved hjælp af din ikke-opererede arm. Hold stillingen i 5 sek.

## Gode råd

- Du skal afpasse din træning / aktiviteter, så du ikke fremprovokerer hævelse og smerter. Du må gerne kunne mærke, at du laver øvelser, men eventuelle smerter skal fortage sig i løbet af 30 min. efter endt øvelsesprogram
- Køl evt. med is efter træning
- Motion og idræt kan genoptages, når smerter i skulderen er væk. Idræt uden voldsom skulderbelastning, som fx cykling og løb kan genoptages før skulderbelastende aktiviteter
- Gå daglige ture. Husk medsving af armene, når du går, så du får løsnet muskulaturen omkring skulder og nakke
- Brug gerne puder til at understøtte din arm, når du hviler både i liggende og siddende
- Vær opmærksom på din kropsholdning. Når man har ondt i skulderen, spænder man og skyder skulderen frem. Kontrollér foran et spejl, at dine skuldre sidder på rette 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](http://www.aleris.dk)