

Træningsprogram
efter operation af

SLAP-læsion (bicepstenodese)

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

Generelt

- Du skal bruge løs armslynge i en uge efter operationen. Tag armen ud af slyngen, når du laver øvelser
- Du skal sørge for at bruge den opererede arm i daglige gøremål såsom personlig hygiejne, madlavning o.l.
- Den opererede arm må ikke belastes af træning eller tunge løft. Belastning kan gradvist indgå i træningen fra 6 uger efter operationen
- For at optimere skulderens funktion, er det vigtigt at have en god holdning. Når man har smerte i overarm og skulder, vil man ofte krumme sig lidt sammen, så tænk på at rette dig op – flere gange om dagen
- 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 og nedsat bevægelighed i skulderen 4-8 uger efter operationen
- 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

Du skal begynde at lave øvelser dagen efter operationen, og du kan med fordel tage smertestillende inden træningen. Øvelserne må suppleres af gåture og træning på motionscykel.

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. Forvent 3-5 måneders genoptræning og op til 12 måneder, inden der er opnået fuld styrke.

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.

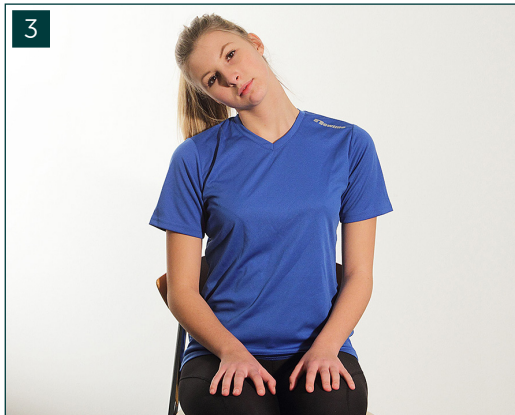
Siddende øvelser



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.



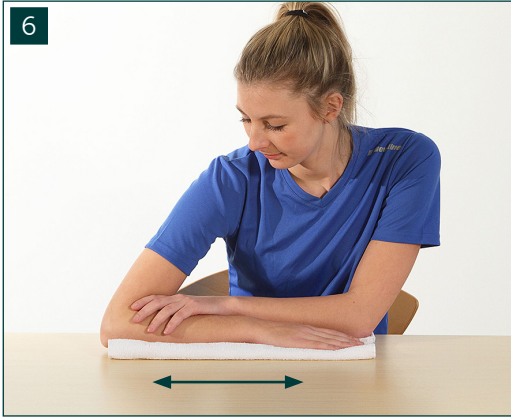
Øvelse 4

Klem om en blød tennisbold i roligt tempo. Gentag øvelsen 3 sæt á 10 gange.



Øvelse 5

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



Øvelse 6

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 7

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

Liggende øvelser

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



Øvelse 8

Lig på ryggen. Tag fat om håndleddet på den opererede arm og løft armen så højt som muligt ved hjælp af din ikke-opererede arm. Hold stillingen i 5 sek.



Øvelse 9

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 10

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.

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 25 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 udendørs cykling og løb kan tidligst genoptages efter 3 uger
- 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