

Træningsprogram efter
seneoperation i skulder
– Rotator Cuff

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

Generelt

- Du må ikke bruge din opererede skulder aktivt de første uger, men du må lave passive bevægeøvelser med hjælp af den raske arm
- Se din individuelle plan (journal-notat) angående hvor længe du skal bruge slyngen
- Du må tage armen ud af slyngen ved bad, og når du træner
- 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
- Træne bevægeligheden passivt

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

Liggende øvelser



Øvelse 1

Lig på ryggen med den opererede arm støttet af en pude.

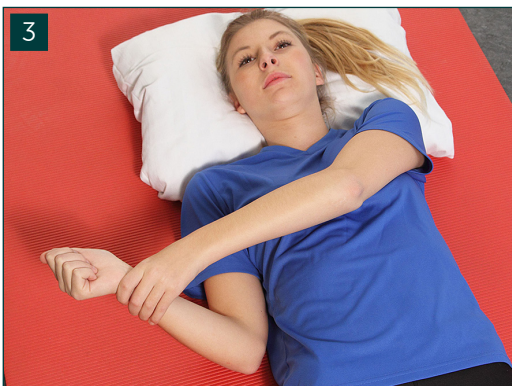
Tag fat om håndleddet på den opererede arm og løft armen så højt som muligt med hjælp af den raske arm. Hold stillingen i 5 sek.



Øvelse 2

Lig på ryggen med den opererede arm støttet på en pude.

Tag fat om hånden med den raske sides hånd og skub armen så langt ud til siden som muligt. Hold stillingen i 5 sek.



Øvelse 3

Lig på ryggen med den opererede arm støttet på en pude.

Tag fat om håndleddet og drej armen udad, så hånden peger mod loftet. Hold stillingen i 5 sek.

Siddende øvelser



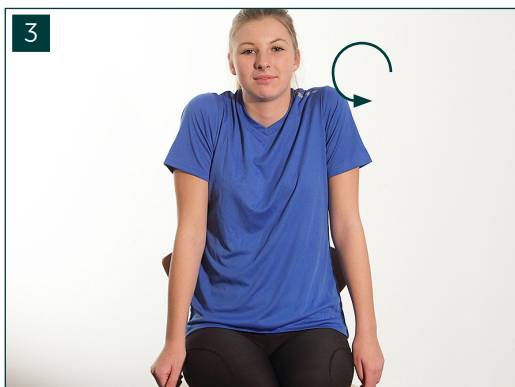
Øvelse 1

Understøt den opererede arm og bevæg skulderen op, så langt du kan med hjælp af den raske arm.



Øvelse 2

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



Øvelse 3

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

4



Øvelse 4

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

Videre genoptræning

Du skal starte videre genoptræning 1 uge 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 ude 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