



Træningsprogram efter
**pladsskabende
operation i skulder**

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

Generelt

- Umiddelbart efter operationen er alle smertefrie bevægelser tilladt
- 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 skal bruge armen så naturligt som muligt men undgå at skubbe, løfte eller bære tunge ting de første 6 uger
- Du skal sørge for at bruge den opererede arm i daglige gøremål såsom personlig hygiejne, madlavning o.l.
- 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

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



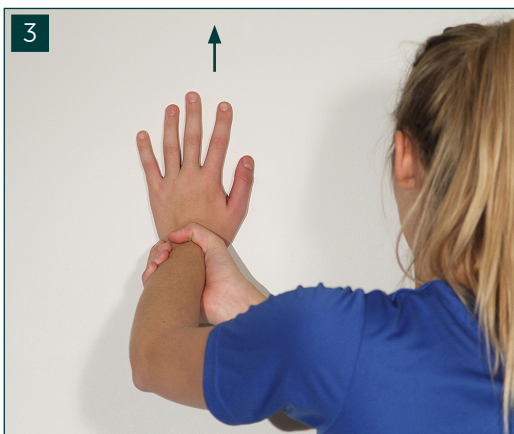
Øvelse 1

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



Øvelse 2

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



Øvelse 3

Sæt den opererede arms håndflade mod væggen og "kravl" op ad væggen, indtil det spænder i skulderen. Hold stillingen i 5 sek. Det er vigtigt, at skulderen holdes nede på plads under øvelsen. Gentag 3 - 5 gange.



Øvelse 4

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

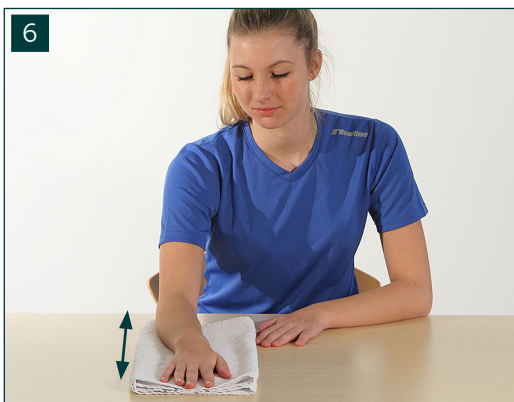
- Lav cirkelbevægelser
- Lav svingbevægelser fra side til side
- Lav svingbevægelser frem og tilbage

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



Øvelse 5

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.



Øvelse 6

Bevæg armen frem og tilbage, så langt du kan. Hvis du har smerter, kan du hjælpe med den anden hånd.



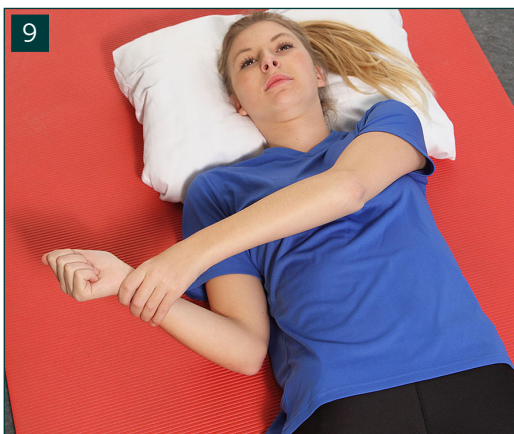
Øvelse 7

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



Øvelse 8

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



Øvelse 9

Lig på ryggen med den opererede arms hånd på din mave. Før underarmen / hånden ud til siden. Hold stillingen i 5 sek.

4



Øvelse 10

Lig på ryggen med den opererede arms hånd på maven. Før albuen ud til siden.

Hold stillingen i 5 sek.

Skulderblad og holdning

Det er vigtigt, at du har den rette kropsholdning, så skulderen er placeret i rigtig position.

Stå eller sid med ret ryg og skub brystbenet let fremad og opad.

Få en fornemmelse af, at du trækker skulderbladet nedad og let indad.

Videre genoptræning

Du skal starte videre genoptræning 2 uger efter operationen.

Gode råd

- Du skal afpasse din træning / aktiviteter, så du ikke fremprovokerer hævelse og smerter
- Køl evt. med is efter træningen
- 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 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