


Patientinformation

# Øvelsesprogram til skulderopererede

- Slidigt mellem kravebensled og skulderblad
  - Indeklemningsmerter i skulder (Impingement)
- (med åben operationsteknik)

[www.friklinikkenregionsyddanmark.dk](http://www.friklinikkenregionsyddanmark.dk)

**Friklinikken**



Denne pjece indeholder øvelsesprogram til dig, som er blevet opereret for slidgigt mellem kraveben og skulderblad eller indeklemningsmerter i skulderen med åben operationsteknik.

Efter operationen vil der være smerter og hævelse, specielt i begyndelsen. Der kan gå 2-3 måneder, før smerterne er aftaget. Du skal derfor i de første 3 uger tage det med ro, men du skal forsøge at involvere armen i dagligdags gøremål f.eks. personlig hygiejne, madlavning og lignende.

Undgå at arbejde med armene over skulderhøjde i længere tid af gangen de første 6 uger efter operationen.

Det er vigtigt, at du kommer hurtigt i gang med at bevæge skulderen efter operationen. Alle smertefrie bevægelser er tilladt at lave.

### **Overhold disse retningslinjer:**

- Fra operationsdagen til 3 uger efter operationen  
Du må lave passive og ledet aktive øvelser. Passive øvelser er, hvor skulderen bevæges uden spænding i musklerne. Ledet aktive øvelser er, hvor skulderen bevæges med støtte af den anden hånd eller anden person
- Fra 3 uger efter operationen  
Du må begynde at lave aktive øvelser. Aktive øvelser er, hvor skulderen bevæges ved egen kraft uden hjælp. Du må stille og roligt begynde på øvelser med modstand.

Gennemfør programmet 2 gange dagligt. Du må acceptere ømhed og ubehag i forbindelse med træningen i starten.

## Øvelse 1-3: Udspændingsøvelser - udføres dagligt fra dag 1

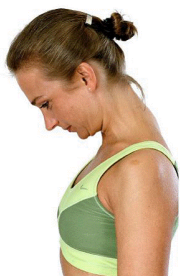
### Øvelse 1: Øvelse for den omkringliggende muskulatur

*Udgangsposition:* Siddende med ryggen i neutralstilling.

*Træning:* Løft skuldrene. Saml skulderbladene. Før skuldrene nedad med samlede skulderblade. Slip spændingen.



### Øvelse 2: Udspænding af nakke



*Udgangsposition:* Træk hagen ind, og gør nakken lang.

*Træning:* Næsen føres ned mod brystet.

### Øvelse 3: Udspænding af siden af halsen

*Udgangsposition:* Træk hagen ind, og gør nakken lang.

*Træning:* Venstre øre føres roligt ned mod venstre skulder. Gentag modsat, højre øre føres roligt ned mod højre skulder.



## Øvelse 4-8: Passive og ledet aktive bevægeøvelser

### Øvelse 4: Passiv bevægeøvelse - påbegyndes 2 dage efter operationen

*Udgangsposition:* Siddende med ryggen ret. Placer en hånd på hvert lår.



*Træning:* Læn kroppen fremover, og lad hænderne glide ned ad benene mod fødderne.  
Vend tilbage til udgangsposition.



### Øvelse 5: Passiv bevægeøvelse - påbegyndes 2 dage efter operationen

*Udgangsposition:* Gangstående og foroverbøjet ved et bord eller lignende. Lad den opererede arm hænge afslappet ned.

*Træning:* Flyt vægten frem og tilbage, så armen svinger frem og tilbage uden at føre armen aktivt.



### Øvelse 6: Stabilitetsøvelse for skulderen - påbegyndes 2 dage efter operationen



*Udgangsposition:* Siddende eller stående. Fat om albuen på den opererede arm med modsatte hånd.

*Træning:* Pres albuen ned i hånden og hånden op mod albuen, således at musklernes spændes - men uden at der sker en bevægelse.

### Øvelse 7: Ud ad rotation - påbegyndes efter 1 uge

*Udgangsposition:* Liggende på ryggen med hænderne bag nakken.

*Træning:* Før albuerne mod hinanden, og læg dem derefter ned mod underlaget.



### Øvelse 8: Ledet aktiv bevægelse - påbegyndes efter 1 uge

*Udgangsposition:* Liggende på ryggen, eventuelt med bøjede ben.

*Træning:* Fold hænderne, og før armene op mod loftet og videre op mod hovedet med strakte arme. Bliv i yderstillingen i nogle sekunder, inden du fører armene ned igen.



## Øvelse 9-10: Aktive øvelser

### Øvelse 9: Arm øvelse - påbegyndes efter 2 uger



*Udgangsposition:* Stående med armene strakte ud langs med kroppen. Stå foran et spejl.



*Træning:* Løft armene strakte ud fra kroppen så højt, du kan. Du må gerne løfte over vandret.

*Bemærk:* Det vigtige er, at du holder skulderbladene "nede i baglommen". Det vil sige, at skulderen ikke må løfte sig under armens bevægelser. Det skal du sikre ved at se ind i spejl.

### Øvelse 10: Arm øvelse - påbegyndes efter 2 uger

*Udgangsposition:* Stående op ad en væg.

*Træning:* Løft begge arme op over hovedet så højt, du kan. Hold albuerne strakte, og spænd mavemusklene under øvelsen.



## Øvelse 11-13: Ledet aktive øvelser

### Øvelse 11: Arm øvelse - påbegyndes efter 2 uger

*Udgangsposition:* Stående med begge hænder samlet i lænden.



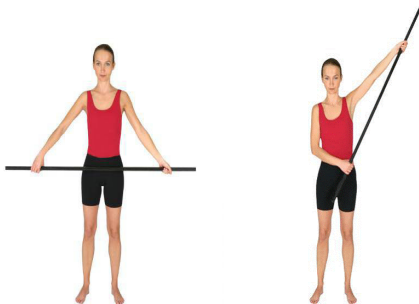
*Træning:* Hold fast med den ene hånd i den opererede arm, og før den mod modsatte skulder.

### Øvelse 12: Ledet aktiv bevægeøvelse - påbegyndes efter 2 uger

*Udgangsposition:* Stående med en rundstok eller lignende mellem hænderne.

*Træning:* Før stokken op til den opererede side så højt, som du kan.

*Bemærk:* Jo længere fra hinanden hænderne er placeret, desto højere kan armene føres op - kun op til vandret!



### Øvelse 13: Stabilitetsøvelse for skulder og skulderblad - påbegyndes efter 3 uger

*Udgangsposition:* Stå med front mod væg.

*Træning:* Læn kroppen med strakte armen i skulderhøjde mod væggen. Bøj armene med albuerne tæt til kroppen. Stræk ud igen.

*Bemærk:* Spænd mavemusklerne, mens du laver øvelsen.



Friklinikken, Region Syddanmark  
Engparken 1  
7200 Grindsted  
Telefon 7690 8350

[www.friklinikkenregionsyddanmark.dk](http://www.friklinikkenregionsyddanmark.dk)

Øvelsesprogrammet indeholder øvelser i fire kategorier: udspændings-, stabilitets-, passive og ledet aktive øvelser.

Er der øvelser, der giver dig smerter? Så stop med øvelsen, og vælg en anden.

**Husk: Træk vejret roligt og kontrolleret under alle øvelserne.**

### **Kontakt Friklinikken**

Telefon: 7690 8350 mellem kl. 8.00-15.00

De anvendte billeder i denne pjece er fra [Caddi.dk](http://Caddi.dk)