

Patientinformation

# Øvelsesprogram til skulderopererede

- Bicepstenodese
- Bicepstenotomi

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

**Friklinikken**

  
Region Syddanmark

Denne pjece indeholder øvelsesprogram til dig, der har fået foretaget operation med bicepstenodese eller bicepstenotomi i skulderen. Øvelsesprogrammet retter sig mod de første 6 uger efter operationen, hvor du skal aflaste **albuen**.

Efter et par dage må du bevæge skulderen frit, men du må ikke belaste over albuen de første 6 uger. Det tager 6 uger for den opererede sene at vokse/gro fast på knoglen. I denne periode skal du derfor kun bevæge albuen passivt for at bevare albuefunktionen.

Efter operationen vil der være smerte og hævelse, især de første 2-3 uger.

### **Armslynge**

Du skal have armslyngen på i ..... uger.

Du skal tage armslyngen af, når du laver øvelser, skifter tøj eller bliver vasket. Du skal sove med armslyngen.

### **Træning**

- **Fra operationsdagen til 6 uger efter operationen**

Du må kun lave passive øvelser over albuen. Det vil sige du må ikke bruge musklerne på forsiden af overarmen (biceps) til at bevæge albuen. Når du udfører øvelserne, skal du derfor hjælpe den opererede arm maksimalt med den raske arm. Du må bevæge frit over skulderen.

- **6-12 uger efter operationen**

Du må begynde på aktive øvelser og gradvis belastning over albuen.

- **Fra 12 uger efter operationen**

Fortsat aktive øvelser. Du må begynde på styrketræning, hvor du gradvist øger belastningen.

### **Træningshyppighed og antal gentagelser per øvelse**

Det anbefales at lave øvelserne flere gange dagligt. Begynd med 5-6 gentagelser af hver øvelse. Øg gradvist de første 6 uger op til 10-15 gentagelser per øvelse.

Du må forvente let øget ømhed/ubehag lige efter træningen, men der må ikke være tiltagende smerter i længere tid efter træningen. Er dette tilfældet skal du nedsætte bevægeudslaget for de øvelser, som er smerteprovokerende.

## Udspændings- og cirkulationsøvelser

### Øvelse 1: Udspænding af nakke - påbegyndes dagen efter operationen

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

*Træning:* Næsen føres ned mod brystet.

*Bemærk:* Denne øvelse udføres med 2 gentagelser.



### Øvelse 2: Udspænding af siden af halse - påbegyndes dagen efter operationen

*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.

*Bemærk:* Denne øvelse udføres med 2 gentagelser til begge sider.



### Øvelse 3: Cirkulation i arm, bøjse og strække fingrene - påbegyndes dagen efter operationen

*Udgangsposition:* Stå eller sid med ryggen i neutralstilling, behold armen i slyngen.

*Træning:* Skiftevis knyt hånd og stræk fingrene.

*Bemærk:* Denne øvelse gentages mange gange i løbet af dagen, gerne en gang i timen.



## Passive bevægeøvelser

### Øvelse 4: Bøje og strække albue - påbegyndes 2 dage efter operationen

*Udgangsposition:* Siddende på en stol.

Tag fat omkring håndleddet af den opererede arm.

*Træning:* Bøj og stræk albuen på den opererede arm med hjælp af den modsatte hånd.

*Bemærk:* Hold overarmen på den opererede arm fikseret langs siden af kroppen under øvelsen.



### Øvelse 5: Dreje albue - påbegyndes 2 dage efter operationen

*Udgangsposition:* Siddende ved et bord med overarmen ned langs siden af kroppen. Tag fat i underarmen helt nede ved håndleddet.

*Træning:* Drej underarmen udad så håndfladen vender op mod loftet eller så langt, du er instrueret i.

Drej dernæst underarmen indad så håndfladen vender ned mod bordet eller så langt, du er instrueret i.

*Bemærk:* Hold overarmen på den opererede arm fikseret langs siden af kroppen under øvelsen.



## Passive bevægeøvelser

### Øvelse 6: Bevægelse af skulder - 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 af benene mod fødderne.

Vend tilbage til udgangspunktet.



### Øvelse 7: Bevægelse af skulder - 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.



## Passive bevægeøvelser

### Øvelse 8: Bevægelse af skulder - påbegyndes 1 uge efter operationen

*Udgangsposition:* Liggende på ryggen med bøjede ben og hænderne bag nakken.

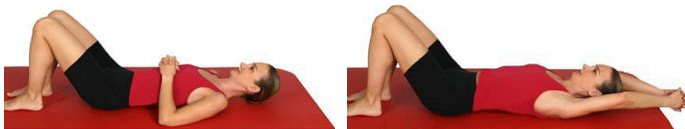
*Træning:* Før albuerne mod hinanden, og læg dem derefter ned mod underlaget.



### Øvelse 9: Bevægelse af skulder - påbegyndes 1 uge efter operationen

*Udgangsposition:* Liggende på ryggen 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 10: Bevægelse af skulder - påbegyndes 2 uger efter operationen

*Udgangsposition:* Stående med et håndklæde. Tag med den opererede arm fat i håndklædet, som er bag ryggen.

*Træning:* Træk langsomt med den øverste arm så den opererede arm føres op bag kroppen, til du mærker spænding omkring skulderleddet. Sænk langsomt til udgangsstilling.



### Øvelse 11: Bevægelse af skulder - påbegyndes 2 uger efter operationen

*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!



## Aktive bevægeøvelser

### Øvelse 12: Bevægelse af skulder - påbegyndes 2 uger efter operationen

*Udgangsposition:* Stående med armene strakt langs kroppen. Tommelfingrene vender opad.

*Træning:* Løft armene strakte ud fra kroppen op over hovedet. Sænk langsomt til udgangsposition.

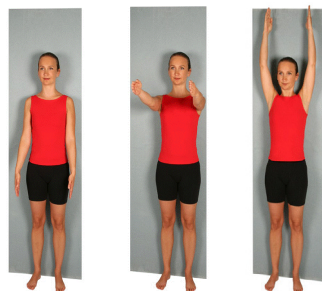
*Bemærk:* Det vigtige er, du holder skulderbladene "nede i baglommen". Det vil sige, at skulderen ikke må løfte sig under armens bevægelser. Det skal du sikre ved at se ind i spejl.



### Øvelse 13: Bevægelse af skulder - påbegyndes 2 uger efter operationen

*Udgangsposition:* Stående op ad en væg.

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



### Øvelse 14: Stabilitetstræning af skulderen - påbegyndes 3 uger efter operationen

*Udgangsposition:* Stående med hænderne på et bord.

*Træning:* Læg vægten skiftevis fra den ene hånd til den anden.



Friklinikken, Region Syddanmark  
Engparken 1  
7200 Grindsted  
Telefon 7690 8350  
Send sikker mail via hjemmesiden

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

Er der øvelser, der giver dig smerter og hævelse? Så stop med øvelsen, vælg en anden og forsøg med øvelsen igen på et senere tidspunkt.

**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)