

Patientinformation

Øvelsesprogram til skulderopererede - Ustabilt skulderled - SLAP operation

www.friklinikkenregionsyddanmark.dk

Friklinikken


Region Syddanmark

Denne pjece indeholder øvelsesprogram til dig, der har fået foretaget en SLAP-operation.

Øvelsesprogrammet retter sig mod den første tid efter operationen, hvor du skal træne skulderen meget lempeligt.

Du skal i de første 6 uger sikre dig, at skulderen får fred og ro til at hele, samtidig skal skulderfunktionen bevares bedst muligt.

Overhold disse retningslinjer

Du må kun dreje skulderledet til 0 grader de første 6 uger. Du må i denne periode heller ikke bøje albuen mod modstand, og underarmen må du ikke dreje udad mod modstand.

- *Fra operationsdagen til 3 uger efter operationen*
Du må kun lave passive øvelser, hvor skulderen og albuen bevæges uden spænding i musklerne.
- *Fra 3 uger til 6 uger efter operationen*
Du må begynde at lave ledet aktive øvelser, hvor skulderen og albuen bevæges dels ved egen kraft, dels med hjælp af den anden hånd eller anden person.
- *Fra 6 uger efter operationen*
Du må lave aktive øvelser. Aktive øvelser er, hvor skulderen og albuen bevæges ved egen kraft uden hjælp. Der lægges gradvis stigende belastning på øvelserne.

Egentlig styrketræning må du starte på efter 3 måneder.

Efter 6-9 måneder må du begynde på skulderbelastende sportsgrene og kontaktsport.

Armslynge

I de første 3 uger skal du anvende armslynge til aflastning af skulderen.

Tag armslyngen af, når du laver øvelserne, skifter tøj eller bliver vasket.

Efter 3 uger kan du tage slyngen af i perioder i dagtimerne. Efter 6 uger kan du undvære den helt.

Kuldebehandling

Du kan med fordel lindre ømhed og ubehag med kuldebehandling.

Kuldebehandling: Læg et stykke stof mellem hud og is i ca. 15-20 minutter.

Øvelse 1-5: Øvelser for venepumpe

Øvelse 1: Bøje og strække fingrene - påbegyndes dag 1 - laves dagligt

Udgangsposition: Stå eller sid ned med ryggen i neutralstilling.

Træning: Skiftevis knyt hånden og slap af.

Flere gange dagligt!



Øvelse 2: Bøje og strække albuen - påbegyndes dag 1 - laves dagligt

Udgangsposition: Siddende med ryggen ret foran et bord. Placer den ene arm på bordet.

Træning: Sænk skuldrene, knyt fingrene, og bøj albuen. Stræk fingrene og albuen igen.
Bemærk: Hjælp gerne med den anden hånd.



Øvelse 3: Udspænding af nakke - påbegyndes dag 1 - laves dagligt

Udgangsposition: Træk hagen ind, og gør nakken lang.

Træning: Næsen føres ned mod brystet.



Øvelse 4: Udspænding af siden af halsen - påbegyndes dag 1 - laves dagligt

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 5: Øvelse for den omkringliggende muskulatur - påbegyndes dag 2 - laves dagligt

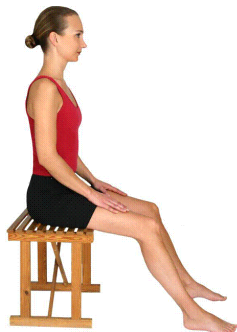
Udgangsposition: Siddende med ryggen i neutralstilling.

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



Øvelse 6-7: Passive øvelser

Øvelse 6: Passiv bevægeøvelse - må laves fra dag 2



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 7: Passiv bevægeøvelse - må laves fra dag 2

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 8-10: Ledet aktive øvelser

Øvelse 8: Ledet aktiv bevægeøvelse - opstartes efter 3 uger

Udgangsposition: Liggende på ryggen, eventuelt med benene bøjede.

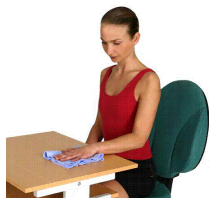


Træning: Fold hænderne, og før armene op mod loftet. Bliv i yderstillingen nogle sekunder, inden du fører armene ned igen.



Øvelse 9: Ledet aktiv øvelse uden at løfte armen - opstartes efter 3 uger

Udgangsposition: Siddende ved et bord. Placer den opererede arm på bordet med et viskestykke eller en karklud under hånden.



Træning: Bevæg armen i forskellige retninger, og stræb efter at komme så langt væk fra kroppen som muligt.



Øvelse 10: Ledet aktiv øvelse - opstartes efter 3 uger

Udgangsposition: Siddende/stående med siden til et bord. Placer et viskestykke/karklud under underarmen.



Træning: Lad underarmen glide væk fra kroppen. Bliv i yderstillingen i nogle sekunder, og lad underarmen glide tilbage.



Øvelse 11: Stabilitetstræning af skulderen - opstartes efter 3 uger

Udgangsposition: Stående med hænderne på et bord.

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



Notater

Friklinikken, Region Syddanmark
Engparken 1
7200 Grindsted
Telefon 7690 8350

www.friklinikkenregionsyddanmark.dk

Øvelsesprogrammet indeholder øvelser i fire kategorier: venepumpe-, bevægeligheds-, udspændings- og stabilitetsøvelser.

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