

Patientinformation

Øvelsesprogram til skulderopererede - Opstramning af ledkapslen

www.friklinikkenregionsyddanmark.dk

Friklinikken

Denne pjece indeholder øvelsesprogram til dig, der har fået foretaget en opstramning af ledkapslen i skulderen. Dette øvelsesprogram er supplement til det genoptræningsprogram, som du modtager hos den kommunale fysioterapi. 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 dreje armen/skulderen til 0 grader de første 6 uger.

- Fra operationsdagen til 3 uger efter operationen
Du må kun lave passive øvelser, hvor skulderen bevæges uden spænding i musklerne.
- Fra 3 uger til 6 uger efter operationen
Du må begynde at lave ledet aktive øvelser, hvor skulderen 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 bevæges ved egen kraft uden hjælp. Der lægges gradvis stigende belastning på øvelserne. Armen må du nu dreje udad.

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.

Benyt altid armslyngen til natbrug i de første 6 uger.

Efter 3 uger kan du tage slyngen af i perioder i dagtimerne, og 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 1-2: Cirkulationsøvelser

Øvelse 1: Bøje og strække fingrene - påbegyndes dagen efter operationen

Udgangsposition: Stå eller sid med ryggen i neutralstilling.



Træning: Skiftevis knyt og spred fingrene.



Øvelse 2: Bøje og strække albuen - påbegyndes dagen efter operationen

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.



Øvelse 3-5: Udspændingsøvelser

Øvelse 3: Øvelse for den omkringliggende muskulatur - påbegyndes dagen efter operationen

Udgangsposition: Siddende med ryggen i neutralstilling.

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



Øvelse 4: Udspænding af nakke - påbegyndes fra dag 1

Udgangsposition: Træk hagen ind, og gør nakken lang.

Træning: Næsen føres ned mod brystet.



Øvelse 5: Udspænding af siden af halsen - påbegyndes dagen efter operationen

Udgangsposition: Træk hagen ind, og gør nakken lang.

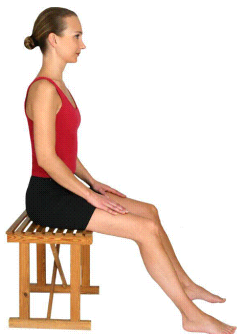
Træning: Venstre øre føres roligt ned mod venstre skulder. Gentag modsat, højre øre føres roligt ned mod højre skulder.



Øvelse 6-7: Passive øvelser

Øvelse 6: 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 7: 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 8-11: Ledet aktive øvelser

Øvelse 8: Ledet aktiv bevægelse - påbegyndes efter 3 uger

Udgangsposition: Liggende på ryggen, eventuelt med benene bøje.

Træning: Fold hænderne, og før armen op mod loftet.

Bliv i yderstillingen nogle sekunder, inden du fører armene ned igen.



Øvelse 9: Aktiv øvelse uden at løfte armen - påbegyndes 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 - påbegyndes efter 3 uger

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

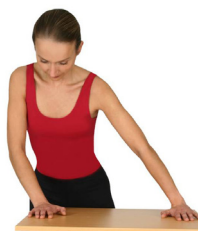


Træning: Lad underarmen glide væk fra kroppen. Bliv i yderstillingen i nogle sekunder, og lad underarmen glide tilbage.

Øvelse 11: Stabilitetstræning af skulderen - påbegyndes 3 uger efter

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: cirkulations-, udspændings-, bevægeligheds- 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