

Patientinformation

Øvelsesprogram til skulderopererede


- Frossen skulder

- Periartritis humeroscapularis

www.friklinikkenregionsyddanmark.dk

Friklinikken


Region Syddanmark



Denne pjece indeholder øvelsesprogram til dig, der har fået foretaget operation for frossen skulder.

Formålet med dette øvelsesprogram er at genoptræne bevægeligheden i skulderen.

Efter operationen vil der være en del smerter og hævelse, specielt i begyndelsen. Der kan gå 2-3 måneder, før smerterne er aftaget.

Det er vigtigt, at du kommer hurtigt i gang med at bevæge skulderen for at bevare den bevægelighed, der er opnået under operationen. Dette øvelsesprogram er supplement til det genoptræningsprogram, som du modtager hos den kommunale fysioterapi.

Du skal gennemføre dette øvelsesprogram ½ time - 3 gange dagligt. I begyndelsen må du acceptere vis ømhed og ubehag i forbindelse med øvelserne.

Efter operationen må du bruge armen frit, og du skal forsøge at involvere din skulder så meget, du kan i dagligdags gøremål – f.eks. personlig hygiejne, madlavning og lignende. Begræns dog de mere skulderbelastende bevægelser/aktiviteter.

Øvelse 1-2 Cirkulationsøvelser

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

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

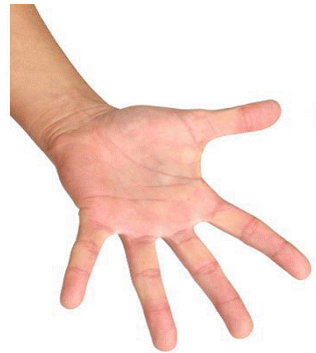
Træning: Sænk skuldrene, knyt fingrene, og bøj albuen. Stræk fingrene og albuen igen.



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

Udgangsposition: Stå eller sid med ryggen i neutralstilling.

Træning: Skiftevis knyt og spred fingrene.

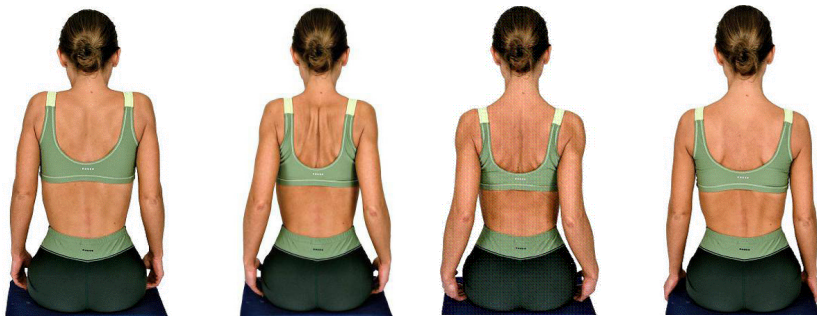


Øvelse 3-5 Udspændingsøvelser - udføres dagligt

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 6-12: Ledet aktive øvelser

Øvelse 6: Ledet aktiv bevægeøvelse - påbegyndes dagen efter operationen

Udgangsposition: Stående med front mod ribbe eller dør.

Hold i et håndtag med hver hånd.



Træning: Træk håndtaget ned med den ene arm, så den anden arm hjælpes op.

Øvelse 7: Ledet aktiv bevægeøvelse - påbegyndes dagen efter operationen

Udgangsposition: Stående med siden til, så den opererede arm vender ind mod en trisse. Hold i et håndtag med hver hånd.



Træning: Træk håndtaget ned med den ene arm, så den opererede arm hjælpes op til vandret.

Øvelse 8: Udspænding for armen - påbegyndes dagen efter operationen

Udspænding: Bøj hofterne, og læn kroppen forover. Placer armene strakt frem på bordet. Pres kroppen nedefter, så kroppen synker længere ned.

Bemærk: Begynd eventuelt i stående stilling, og gå langsomt baglæns så langt, du kan. Vend tilbage til udgangsstillingen, og gentag.



Øvelse 9: Arm øvelse - påbegyndes dagen efter operationen

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 10: Ledet aktiv bevægelse - påbegyndes dagen efter operationen

Udgangsposition: Liggende på ryggen, eventuelt med benene bøje.

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



Øvelse 11: Udad rotation i skulderen - påbegyndes dagen efter operationen

Udgangsposition: Liggende på ryggen med overarmene ned langs siden og albuerne bøjet i 90 grader. Fat om rundstok eller lignende med begge hænder.



Træning: Før underarmene fra side til side, så der kommer rotation i skulderleddene.



Øvelse 12: Kombineret rotation - påbegyndes dagen efter operationen

Udgangsposition: Liggende på ryggen med hænderne bag nakken.



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

Friklinikken, Region Syddanmark
Engparken 1
7200 Grindsted
Telefon 7690 8350

www.friklinikkenregionsyddanmark.dk

Øvelsesprogrammet indeholder øvelser i 3 kategorier: cirkulations- og udspændings- og ledet aktive øvelser.

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