

Patientinformation

Øvelsesprogram til skulderopererede

- Ustabilt kravebensled

- Weaver Dunn



www.friklinikkenregionsyddanmark.dk

Denne pjece indeholder øvelsesprogram til dig, der har fået foretaget en weaver dunn operation for ustabil kravebensled. Øvelsesprogrammet retter sig mod den første tid efter operationen, hvor du skal træne skulderen lempeligt.

Det er vigtigt, at skulderens funktion bevares bedst muligt. Du skal derfor udføre øvelserne i denne pjece.

Vigtigt! Du må **ikke** bevæge armen over 90 grader før skinnen er fjernet.

Armslynge

Du skal bruge armslynge i døgn/uger. Herefter til aflastning efter behov.

Træning

- **Fra operationsdagen til 3 uger efter operationen**

Du må lave passive øvelser. Passive øvelser er, hvor skulderen bevæges uden spænding i musklerne. Du må bevæge inden for smerte- og stramningsgrænsen.

- **3-6 uger efter operationen**

Du må begynde på ledet aktive øvelser. Det vil sige, hvor skulderen bevæges dels med egen kraft og dels med hjælp af anden hånd eller anden person.

Du må bevæge inden for smerte- og stramningsgrænsen.

- **Fra 6 uger efter operationen**

Du må lave aktive øvelser. Aktive øvelser hvor skulderen bevæges ved egen kraft uden hjælp.

Vi anbefaler, at tunge løft og kontaktsport først påbegyndes ca. 12 uger efter operationen.

Træningshyppighed og antal gentagelser per øvelse

Lav gerne øvelserne flere gange om dagen. Begynd med 2-3 gentagelser af hver øvelse. Antallet af gentagelser øges 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 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.

Bemærk: Denne øvelse udføres med 2 gentagelser.



Øvelse 3: Bøje og strække fingrene - påbegyndes dagen efter operationen

Udgangsposition: Stå eller sid ned med ryggen i neutralstilling.

Træning: Skiftevis knyt hånden og stræk fingrene.

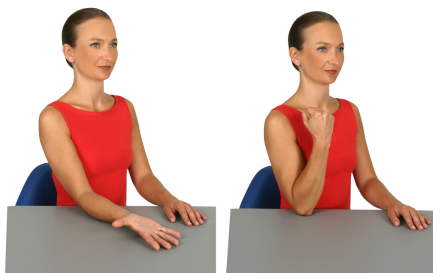
Bemærk: Denne øvelse gentages mange gange i løbet dagen, gerne en gang i timen.



Øvelse 4: Bøje og strække albuen - påbegyndes dagen efter operationen

Udgangsposition: Siddende med ryggen ret ved et bord. Placer den opererede arm på bordet.

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



Passive bevægeøvelser

Øvelse 5: Bevægelse af skulder - påbegyndes 2 dage efter operationen

Udgangsposition: Stående

Træning: Læn kroppen forover, lad armene hænge mod gulvet. Prøv, om du kan slappe af i skulderne, når du har armene i denne position. Du må gerne lave små svingøvelser med armen – både frem og tilbage og i små cirkler. Ret dig roligt op igen.

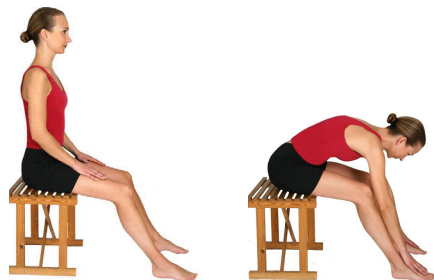


Øvelse 6: Bevægelse af skulder - påbegyndes 2 dage efter operationen

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

Træning: Læn kroppen fremover og lad hænderne glide ned ad benene mod fødderne.

Vend tilbage til udgangsposition.



Passive bevægeøvelser

Øvelse 7: Bevægelse af skulder - påbegyndes 2 dage efter operationen

Udgangsposition: Stående ved højt bord eller høj vindueskarm. Placer den opererede arm med understøttelse af underarmen. Håndfladen vender ned mod underlaget. Armen skal hvile godt. Undgå, at skulderen er løftet.

Træning: Træd et skridt til siden. Skridtet må ikke være for stort, da det kan fremkalde en del smerter i skulderen.

Alternativt stå med adskilte fødder og foretag vægtoverføring fra inderste ben til yderste ben og tilbage igen.



Øvelse 8: Bevægelse af skulder - påbegyndes 2 dage efter operationen

Udgangsposition: Stående ved højt bord eller højt vindueskarm. Placer den opererede arm med understøttelse af underarmen. Håndfladen vender ned mod underlaget. Armen skal hvile godt. Undgå, at skulderen er løftet.

Træning: Træd et skridt frem og tilbage med det inderste ben. Husk, at armen skal blive liggende stille. Der sker hermed kun passiv bevægelse i skulderen.



Ledet aktive bevægeøvelser

Øvelse 9: Bevægelse af skulder - påbegyndes 3 uger efter operationen

Udgangsposition: Liggende på ryggen, eventuelt med benene bøjede.

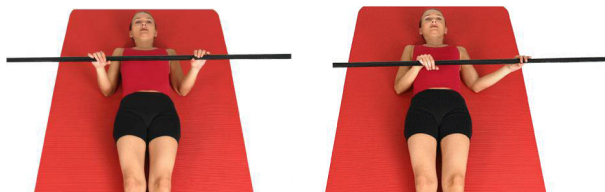
Træning: Fold hænderne, og før armene op mod loftet.



Øvelse 10: Bevægelse af skulder - påbegyndes 3 uger 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.



Friklinikken, Region Syddanmark
Engparken 1
7200 Grindsted
Telefon 7690 8350

www.friklinikkenregionsyddanmark.dk

Er der øvelser, der giver dig smerter og hævelse? Så stop med øvelsen, og 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