

Patientinformation

Øvelsesprogram til skulderopererede

- Overrevet styresene i skulder

- Rotator cuff ruptur



www.friklinikkenregionsyddanmark.dk

Friklinikken

Denne pjece indeholder øvelsesprogram til dig, der har fået foretaget operation for overrevet styresene i skulderen. Øvelsesprogrammet retter sig mod de første 6 uger efter operationen, hvor du skal træne skulderen meget skånsomt. Det tager 6 uger for den opererede sene at vokse/gro fast på knoglen. I denne periode skal du derfor kun bevæge skulderen passivt eller ledet aktivt for at bevare skulderfunktionen bedst muligt. Efter operationen vil der være smerte og hævelse, især de første 2 uger.

Træning

Overhold disse retningslinjer

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

Du må kun lave passive og ledet aktive øvelser. Passive øvelser er, hvor skulderen bevæges uden spænding i musklerne. Ledet aktive øvelser er, hvor skulderen bevæges med støtte af den anden hånd eller anden person. Du må bevæge i alle retninger inden for smertegrænsen. Undgå fornemmelsen af stræk i musklerne.

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 gentagelser, men kun hvis smertegrænsen tillader det.

- **6-12 uger efter operationen**

Du må begynde på aktive øvelser. Det vil sige, hvor skulderen bevæges ved egen kraft uden hjælp. I denne periode må du forsigtigt begynde på lette modstandsøvelser i samarbejde med din fysioterapeut i lokalområdet.

Du må bevæge i alle retninger inden for smerte- og stramhedsgrænsen.

- **Fra 12 uge efter operationen**

Fortsat aktive øvelser. Du må begynde på styrketræning.

Du kan ikke regne med at få fuld funktion (kraft og bevægelighed) i din skulder. Efter ca. 1 år vil senerne have den styrke, de kan opnå.

Armslynge

Du skal bruge armslynge i 6 uger. Tag kun armslyngen af, når du laver øvelserne, skifter tøj eller bliver vasket.

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.

Udspændingsøvelser

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 til begge sider.



Øvelse 3: Øvelse for den omkringliggende muskulatur

- påbegyndes dagen efter operationen

Udgangsposition: Siddende med ryggen i neutralstilling.

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



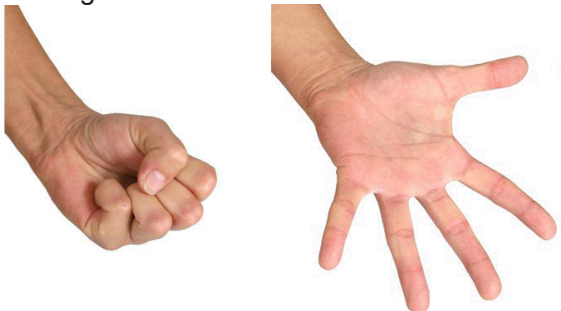
Cirkulations-/venepumpeøvelser

Øvelse 4: Bøje 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.



Øvelse 5: 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.



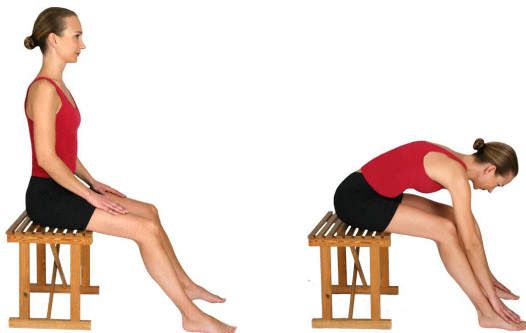
Passive øvelser

Øvelse 6: Passiv bevægeøvelse - laves 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 svingøvelse/skuldermobilitet - laves 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: Passiv bevægelse af skulderleddet - laves 2 dage efter operationen

Udgangsposition: Stående ved højt bord eller højt vindueskarm. Placer den dårlige 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.



Øvelse 9: Passiv udad føring af armen - laves 2 dage efter operationen

Udgangsposition: Stående ved højt bord eller høj vindueskarm. Placer den dårlige arm med understøttelse af underarmen. Håndfladen vender ned mod underlaget. Armen skal hvile. 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 indeste ben til yderste ben og tilbage igen.



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

www.friklinikkenregionsyddanmark.dk

Øvelsesprogrammet indeholder øvelser i tre kategorier: udspændings-, cirkulations- og passive øvelser.

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