


Patientinformation

# Øvelsesprogram til skulderopererede

- Slidgigt mellem kraveben og skulderblad
- Indeklemningsmerter i skulder (Impingement)

[www.friklinikkenregionsyddanmark.dk](http://www.friklinikkenregionsyddanmark.dk)

**Friklinikken**



Denne pjece indeholder øvelsesprogram til dig, som er blevet opereret for slidgigt mellem kraveben og skulderblad eller indeklemningssmerter i skulderen med kikkerteknik.

Efter operationen vil der være 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 efter operationen. Alle smertefrie bevægelser er tilladt at lave. Du må bevæge aktivt fra starten og skal stræbe efter at bevæge skulderen så naturligt som muligt. Du skal derfor involvere armen i dagligdags gøremål f.eks. personlig hygiejne, madlavning og lignende.

Undgå at arbejde med armene over skulderhøjde i længere tid af gangen de første 6 uger efter operationen.

Vær endvidere opmærksom på at skulderen også har brug for hvile de første uger.

### **Udførelse af øvelser**

Gennemfør programmet 2 gange dagligt. Begynd med 5-6 gentagelser af hver øvelse. Der øges gradvis indtil 10-15 øvelser i løbet af de næste uger.

Vær opmærksom på de aktivt ledet øvelser, her må skulderen bevæges dels med egen kraft og dels med hjælp fra den anden hånd eller en anden person.

Du må acceptere en vis ømhed og ubehag i forbindelse med træningen i starten.

### **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.

### **Formålet**

Formålet med øvelsesprogrammet er at opnå god/øget bevægelighed i skulderleddet. Bevægelse af skulderen kan samtidig mindske dine evt. smerter.

## Øvelse 1-3: Udspændingsøvelser

### Øvelse 1: 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.



### Øvelse 2: Udspænding af nakke - påbegyndes dagen efter operationen

*Udgangsposition:* Træk hagen ind, og gør nakken lang.

*Træning:* Næsen føres ned mod brystet. Hold stillingen i ca. 20 sekunder.

*Bemærk:* Denne øvelse udføres med 2 gentagelser.



### Øvelse 3: 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. Hold stillingen i ca. 20 sekunder. Gentag modsat, højre øre føres roligt ned mod højre skulder. Hold stillingen i ca. 20 sekunder.

*Bemærk:* Denne øvelse udføres med 2 gentagelser.



## Øvelse 4-8: Passive og ledet aktive bevægeøvelser

### Øvelse 4: 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 5: 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 6: Mobilitetsøvelse for skulderen - påbegyndes 2 dage efter operationen

*Udgangsposition:* Rygliggende med overarmene ned langs siderne og albuerne bøjet i 90 grader.



*Træning:* Hold denne stilling mens underarmene kontrolleret drejes ud til siden og tilbage.

### Øvelse 7: Ud ad rotation - påbegyndes efter 1 uge

*Udgangsposition:* Liggende på ryggen med bøjede ben og hænderne bag nakken.

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



### Øvelse 8: Ledet aktiv bevægeøvelse - påbegyndes efter 1 uge

*Udgangsposition:* Liggende på ryggen med bøjede ben.

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



## Øvelse 9-10: Ledet aktive øvelser

### Øvelse 9: Arm øvelse - påbegyndes efter 2 uger

*Udgangsposition:* Tag med træningsarmen fat i håndklæde eller kosteskaft bag kroppen. Den anden arm har fat i håndklædet eller kosteskaftet i den anden ende.



*Træning:* Træk langsomt med den øverste arm så træningsarmen føres langsomt op bag kroppen, til du mærker spænding omkring skulderleddet. Sænk langsomt til udgangsstilling.

### Øvelse 10: Ledet aktiv bevægeøvelse - påbegyndes efter 2 uger

*Udgangsposition:* Stående med en rundstok eller lignende mellem hænderne.

*Træning:* Før stokken op til den opererede side så højt, som du kan.

*Bemærk:* Jo længere fra hinanden hænderne er placeret, desto højere kan armene føres op!



## Øvelse 11-13: Aktive øvelser

### Øvelse 11: Arm øvelse - påbegyndes efter 2 uger

*Udgangsposition:* Stående med armene strakt langs kroppen. Tommelfingrene vender opad.



*Træning:* Løft armene strakte ud fra kroppen op over hovedet. Sænk langsomt til udgangsposition.

*Bemærk:* Det vigtige er, at du holder skulderbladene "nede i baglommen". Det vil sige, at skulderen ikke må løfte sig under armens bevægelser. Det skal du sikre ved at se ind i spejl.

### Øvelse 12: Arm øvelse - påbegyndes efter 2 uger

*Udgangsposition:* Stående op ad en væg.



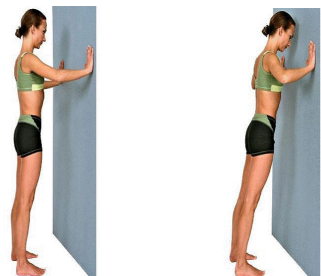
*Træning:* Løft begge arme op over hovedet så højt, du kan. Hold albuerne strakte, og spænd mavemusklerne under øvelsen.

### Øvelse 13: Stabilitetsøvelse for skulder og skulderblad - påbegyndes efter 3 uger

*Udgangsposition:* Stå med front mod væg.

*Træning:* Læn kroppen med strakte armen i skulderhøjde mod væggen. Bøj armene med albuerne tæt til kroppen. Stræk ud igen.

*Bemærk:* Spænd mavemusklerne, mens du laver øvelsen.



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

[www.friklinikkenregionsyddanmark.dk](http://www.friklinikkenregionsyddanmark.dk)

Øvelsesprogrammet indeholder øvelser i fire kategorier: udspændings-, stabilitets-, passive og ledet aktive 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](http://Caddi.dk)