

Patientinformation

Øvelsesprogram til skulderopererede Ustabilt skulderled

- Bankart

www.friklinikkenregionsyddanmark.dk

Friklinikken

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

I de første 6 uger skal du sikre dig, at skulderen får fred og ro til at hele, samtidig med at skulderfunktionen bevares bedst muligt.

Efter operationen vil der være smerte og hævelse, især de første 2 uger.

Lav øvelserne flere gange om dagen. Træn lidt men tit.

Overhold disse retningslinjer

Du må kun dreje til 0 grader i skulderleddet de første 6 uger.

- Fra operationsdagen til 3 uger efter operationen
Du må kun lave passive øvelser. Passive øvelser er, hvor skulderen bevæges uden spænding i musklerne.
- 3-6 uger efter operationen
Du må begynde på ledet aktive øvelser. Det vil sige, hvor skulderen dels bevæges ved egen kraft, dels med hjælp af den anden hånd eller anden person.
- Fra 6 uger efter operationen
Du må lave aktive øvelser. Øvelser, hvor skulderen bevæges ved egen kraft uden hjælp. Der lægges gradvis stigende belastning på øvelserne.

Styrketræning må du starte på 3 måneder efter operationen.

6-9 måneder efter operationen må du begynde på skulderbelastende sportsgrene og kontaktsport.

Armslynge

Du skal have fikseret armslynge på døgnet rundt i 3 uger. De næste 3 uger skal du have fikseret slynge på om natten. Om dagen kan du aflaste armen med en collarn cuft.

Tag armslyngen af, når du laver øvelserne, skifter tøj eller bliver vasket.

6 uger efter operationen kan du helt undvære armslyngen.

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 1-5: Venepumpe- og udspændingsøvelser

Øvelse 1: Bøje og strække fingrene - påbegyndes fra dag 1 - laves dagligt

Udgangsposition: Stå eller sid ned med ryggen i neutralstilling.

Træning: Skiftevis knyt hånden og slap af. Flere gange dagligt!



Øvelse 2: Bøje og strække albuen - påbegyndes fra dag 1 - laves dagligt

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. Flere gange dagligt!



Øvelse 3: Udspænding af nakke - må laves fra dag 1

Udgangsposition: Træk hagen ind, og gør nakken lang.

Træning: Næsen føres ned mod brystet.



Øvelse 4: Udspænding af siden af halsen

- må laves fra dag 1

Udgangsposition: Træk hagen ind, og gør nakken lang.

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



Øvelse 5: Øvelse for den omkringliggende muskulatur

- må laves fra dag 2

Udgangsposition: Siddende med ryggen i neutralstilling.

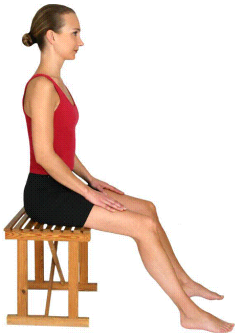
Træning: Løft skuldrene. Saml skulderbladene. Før skuldrene nedad med samlede skulderblade. Slip spændingen.



Øvelse 6-11: Passive øvelser

Øvelse 6: Passiv bevægeøvelse - må laves fra dag 2

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 - må laves fra dag 2

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: Ledet aktiv bevægeøvelse - laves efter 3 uger

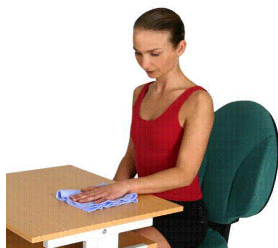
Udgangsposition: Liggende på ryggen, eventuelt med benene bøjede.

Træning: Fold hænderne, og før armene op mod loftet. Bliv i yderstillingen nogle sekunder, inden du fører armene ned igen.



Øvelse 9: Aktiv øvelse uden at løfte armen - laves 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.

Bemærk: Armen må ikke løftes fra bordet, når du udfører øvelsen.



Øvelse 10: Udad føring af armen - laves efter 3 uger



Udgangsposition: Siddende/stående med siden til et bord. Placer et viskestykke/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 - laves efter 3 uger

Udgangsposition: Stående med hænderne på et bord.



Træning: Læg vægten skiftevis fra den ene hånd til den anden.

Friklinikken, Region Syddanmark
Engparken 1
7200 Grindsted
Telefon 7690 8350

www.friklinikkenregionsyddanmark.dk

Øvelsesprogrammet indeholder øvelser i fire kategorier: venepumpe-, 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