



Træningsprogram
efter operation af

falsk leddannelse i skulder (pseudoartrose)

Træningen består af et øvelsesprogram kombineret med daglige gøremål som bad, påklædning, rejse og sætte sig.

Generelt

- De første 4-6 uger skal du anvende en løs armslynge til aflastning efter behov
- Du må bruge armen til daglige gøremål i det omfang, du kan. Men du må ikke løfte eller belaste armen over skulderhøjde de første 4-6 uger
- Undgå tunge løft, skub eller træk indtil du kommer til ambulat opfølgning
- For at optimere skulderens funktion, er det vigtigt at have en god holdning. Når man har smerte i skulderen, vil man ofte krumme sig lidt sammen, så tænk på at rette dig op – flere gange om dagen
- Du skal begynde at lave øvelser dagen efter operationen
- Du må ikke pine dig selv, når du træner, men specielt i begyndelse må du ofte acceptere en vis ømhed/ ubehag i forbindelse med træningen
- Du må forvente at have smerter i skulderen efter operationen, og du skal derfor tage den smertestillende medicin, som du får anvist
- De første 3-4 dage kan du med fordel bruge nedkøling med is til at lindre smerte og reducere hævelse. Køl i max. 20 minutter hver anden vågne time

Øvelser

Formål med træningen

- Modvirke led- og muskelstivhed
- Dæmpe smerte
- Øge bevægeligheden

Øvelsesudvalg

- Træn bevægeøvelserne 4-5 gange dagligt i 5-10 minutter
- Skift mellem øvelserne og lav dem, der passer dig bedst
- Du skal lave 5-10 gentagelser af hver øvelse afhængig af sværhedsgraden
- I takt med at smerterne aftager, må du øge antallet af gentagelser fx til 2x20 gentagelser. Mærk altid efter

Du skal starte yderligere genoptræning hos en fysioterapeut indenfor 2 uger. Du kan forvente at kravebenet er ophelet og smertefrit efter ca. 2 måneder. Normalfunktion af armen tager ofte noget længere tid.

Stående øvelser



Øvelse 1

Stå med den raske arm støttet til et bord. Læn dig fremover og lad den opererede arm hænge frit.

- Lav cirkelbevægelser
- Lav svingbevægelser fra side til side
- Lav svingbevægelser frem og tilbage

Lav hver øvelse ca. 30 sek. Det er vigtigt, at du slapper så godt af i skulderen som muligt.

Siddende øvelser



Øvelse 2

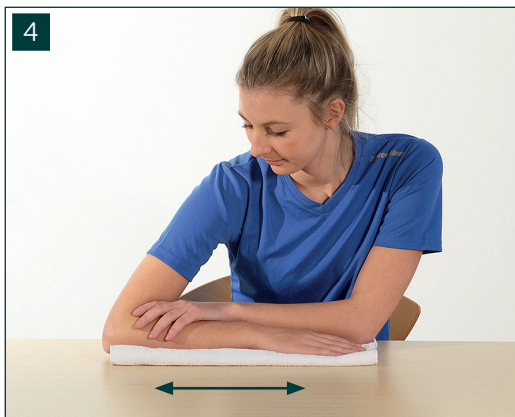
Bevæg skuldrene rundt i cirkelbevægelser, mens armene hænger løst ned. Rul først den ene vej og derefter den anden vej.

Siddende øvelser, fortsat



Øvelse 3

Læg venstre øre ned mod skulderen. Hold strækket i 20-30 sek. Skift til højre side.



Øvelse 4

Sæt dig ved et bord i god højde. Læg den opererede arm på et håndklæde eller viskestykke, så den glider let.

Bevæg armen med hjælp af den ikke-opererede arm fra side til side, så langt du kan.



Øvelse 5

Bevæg armen lidt frem og tilbage.
Hvis du har ondt, kan du hjælpe
med den anden hånd.



Øvelse 6

Sid yderligt på en stol med
fødderne placeret foran knæene og
dine hænder på knæene. Lad dine
hænder glide ned langs under-
benet.

Liggende øvelser

Liggende øvelser skal udføres på fast underlag for at stabilisere skulderbladet i bevægelserne. Undgå derfor at lave øvelserne i sengen.



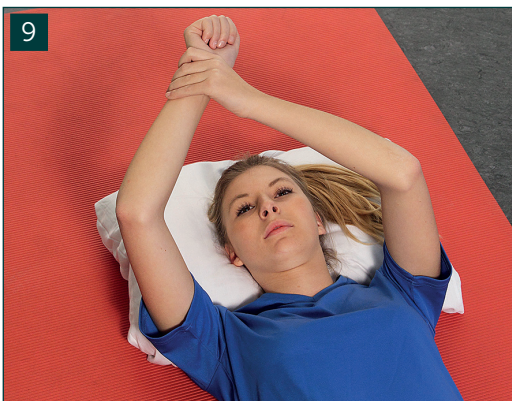
Øvelse 7

Lig på ryggen med den opererede arms hånd på din mave. Hold albuen ind til kroppen og brug din ikke opererede arm til at føre hånden/underarmen ud til siden. Hold stillingen i 5 sek.



Øvelse 8

Lig på ryggen med den opererede arms hånd på din mave. Brug din ikke-opererede arm til at føre albuen ud til siden. Hold stillingen i 5 sek.



Øvelse 9

Lig på ryggen. Tag fat om håndleddet på den opererede arm og løft armen til vandret ved hjælp af din ikke-opererede arm. Hold stillingen i 5 sek.

Gode råd

- Du skal afpasse din træning / aktiviteter, så du ikke fremprovokerer hævelse og smerter. Du må gerne kunne mærke, at du laver øvelser, men eventuelle smerter skal fortage sig i løbet af 30 min. efter endt øvelsesprogram
- Køl evt. med is efter træning
- Motion og idræt kan genoptages, når smerter i skulderen er væk. Idræt uden voldsom skulderbelastning, som fx cykling og løb kan genoptages før skulderbelastende aktiviteter
- Gå daglige ture. Husk medsving af armene, når du går, så du får løsnet muskulaturen omkring skulder og nakke
- Brug gerne puder til at understøtte din arm, når du hviler både i liggende og siddende
- Vær opmærksom på din kropsholdning. Når man har ondt i skulderen, spænder man og skyder skulderen frem. Kontrollér foran et spejl, at dine skuldre sidder på rette plads

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk

Telefon åbningstider i kundeservice

	Vest	Øst
Mandag - torsdag	8 - 18	8 - 18
Fredag	8 - 15	8 - 16
Lørdag - søndag	Lukket	Lukket