

Skulderoperation - uge 0-2

Til patienter og pårørende

Information og øvelsesprogram

Du vil få en tid i Fysio- og Ergoterapi på Sydvestjysk Sygehus Esbjerg /Grindsted ca. 14 dage efter operationen. Her vil du evt. få instruktion i flere øvelser, ligesom der vil blive udarbejdet en genoptræningsplan til dit videre genoptræningsforløb.

Har du spørgsmål, kan du kontakte Fysio- og Ergoterapi på telefon 79 18 23 75.

Slyngens rigtige placering: Underarmen skal være vandret, og stroppen placeres bag om skulderen, for at armen hviler bedst muligt i slyngen.



Slynge set forfra



Slynge set bagfra

Skulderoperation - uge 0-2

Det er vigtigt at have en god kropsholdning for at bedre skulderens funktion. Når man har smerter i skulderen, vil man ofte krumme sig lidt sammen. Sørg for at rette dig op - tænk på det i løbet af dagen. Dette vil hjælpe dig, så du får færre smerter og et kortere genoptræningsforløb.

Du skal starte på øvelserne i denne patientinformation dagen efter din operation. De udføres for at øge bevægeligheden i skulderen. Det må ikke gøre ondt at lave øvelserne, men det må gerne stramme. **Hver øvelse gentages op til 10 gange, 3-4 gange dagligt.**

I takt med at smerterne aftager, må du gerne øge antallet af gentagelser, fx til 2 x 20 gentagelser. Fortsæt med øvelserne i 3 måneder - eller så længe din trænende terapeut anbefaler det.

Elektronisk adgang til patientinformation og øvelsesvideoer

Du kan finde patientinformation og øvelsesprogram på dette link:

<https://sydvestjysksygehus.dk/afdelinger/fysio-og-ergoterapien/patientinformationer>

Klik på overskriften *Arm/skulder* og klik derefter på *Skulderoperation - uge 0-2* for at se patientinformation og øvelsesvideoer.

Venepumpeøvelser: Knyt og stræk fingrene for at mindske hævelsen i hånden. Du må gerne lave øvelsen mange gange dagligt. Bevæg også gerne håndledet.



Skulderoperation - uge 0-2

Øvelse nr. 1

Stå/sid med tommelfingeren pegende fremad.
Stræk og bøj i albuen, så meget du kan.

Øvelsen kan også laves siddende eller liggende på ryggen.

OBS! Hvis du ikke kan lave aktive øvelser, hjælpes armen af modsatte hånd.



Øvelse nr. 2

Skyd brystet frem. Hold stillingen i 3-5 sekunder.
Slap af igen.



Øvelse nr. 3

Skyd brystet frem. Hold stillingen under hele øvelsen. Træk skuldrene op, sænk dem langsomt igen.



Skulderoperation - uge 0-2

Øvelse nr. 4

Sid med lidt afstand mellem benene.



Lad hænderne glide ned langs ydersiden af benene. Ret dig op igen.

Hvis øvelserne giver smerter i skulderen, kan du evt. samle benene lidt.

Du må gerne støtte den opererede arm med den raske.



Skulderoperation - uge 0-2

Øvelse nr. 5

Læg underarmen på bordet, evt. med en klud under armen. Hold albuen ind til kroppen.



Modsatte arm drejer/skubber underarmen væk fra kroppen til den peger lige frem.

