

# Brud på overarm - ikke opereret

Til patienter og pårørende

## Information og øvelsesprogram

Du vil få en tid i Fysio- og Ergoterapien, efter du har været til kontrol i ortopædkirurgisk ambulatorium. 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.



# Brud på overarm - ikke opereret

Det er vigtigt at have en god kropsholding for at bedre skulderens funktion. Når man har smerter i skulderen, vil man ofte krumme sig 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, efter du har fået fjernet din fikserede slynge.**

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 patientinformationen og øvelsesvideoer på dette link:

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

Klik på overskriften *Arm/skulder* og klik derefter på *Brud på overarm - ikke opereret* for at se patientinformation og øvelsesvideoer.

## Restriktioner

- Du må indtil 4 uger efter din skade ikke bevæge overarmen aktivt ud fra kroppen.
- Du må heller ikke foretage løft med armen eller stemme fra med armen, fx fra en stol, seng eller sofa.

## Venepumpeøvelser

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



# Brud på overarm - ikke opereret

## Øvelse 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 2

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



## Øvelse 3

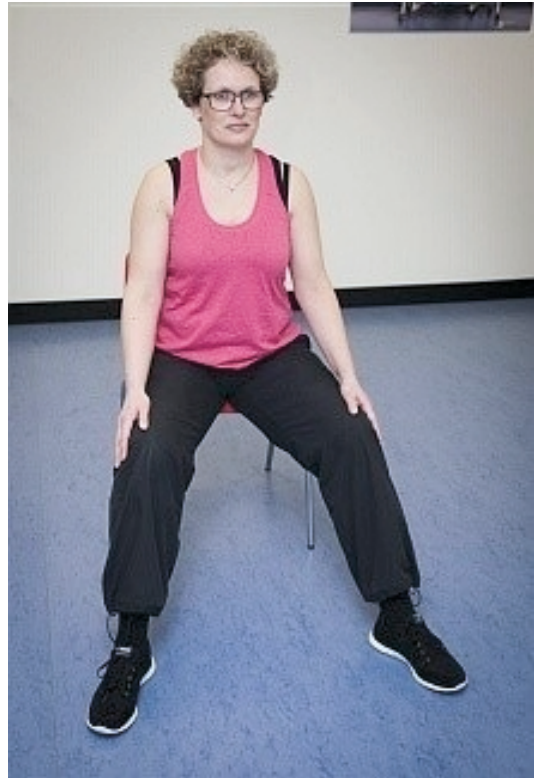
Skyd brystet frem.  
Hold stillingen under hele øvelsen.  
Træk skuldrene op, sænk dem langsomt igen.



# Brud på overarm - ikke opereret

## Øvelse 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 dårlige arm med den raske.



# Brud på overarm - ikke opereret

## Øvelse 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.

