

Sådan træner du skulderen efter pladsgørende operation

Du har fået lavet en pladsgørende operation i skulderen og skal derfor lave øvelser i forbindelse med din genoptræning.

Du har fået en armslynge som du kan bruge hvis din arm/skulder bliver for træt/udmattet. Du skal ikke gå med slyngen hele tiden.

De første par dage kan du godt få smerter i skulderen. Brug armslyngen til aflastning og kom godt i gang med dine øvelser dagen efter operationen, det hjælper også på smerterne. Det er vigtigt, at du bruger armen til de dagligdags ting som skulderen vil være med til. Mærk efter. Du kan ikke ødelægge noget i skulderen, men du kan få flere smerter.

Det er vigtigt, at du tager smertestillende så længe, der er behov for det. Dette både i forhold til træning, dagligdagen og søvn.

Du vil blive henvist til en genoptræningsplan i din kommune hos en fysioterapeut. Du skal selv starte op på medfølgende øvelser fra dagen efter operationen og lave dem indtil du mødes med fysioterapeuten, der vil instruere dig i det videre forløb.

Lav gerne øvelserne 2-3 gange dagligt. Hvis øvelserne giver flere smerter, skal du lave færre gentagelser og holde længere pauser.

Stingene skal fjernes hos din egen læge ca. 10 dage efter operationen, medmindre der aftales andet.

Ved tvivlsspørgsmål kontakt gerne klinikken.

Øvelse 1

Øvelsen træner bevægeligheden i albuen og skaber bedre cirkulation i armen.

- Lad armen hænge ned langs siden.
- Stå med ret ryg og sænkede skuldre.
- Bøj og stræk albuen samtidig med, at du knytter og strækker fingrene.
- Gentag øvelsen 5 - 10 gange.



Øvelse 2

Øvelsen træner musklerne omkring skulderbladet og løsner spændinger omkring nakke og skulder.

- Sid med ret ryg og sænkede skuldre.
- Træk skulderbladene sammen.
- Gentag øvelsen 5 - 10 gange.



Øvelse 3 - Bevægelighed i skulderen



- Sid på en stol. Læg hænderne på lårene. Læn kroppen roligt fremover og lad hænderne glide ned ad benene. Ret dig roligt op igen. Gentag øvelsen 5 - 10 gange.

Øvelse 4 - Bevægelighed i skulderen



Stå med siden til en hyld eller lignende. Anbring den opererede arm på hylden, så underarmen hviler i talje-/albuehøjde.

- Træd roligt et skridt til siden væk fra hylden og roligt tilbage igen. Underarmen skal blive liggende, og du må ikke lægge vægt på armen. Gentag øvelsen 5 - 10 gange.