

## Sådan træner du skulderen efter syning af skulder-senen

Du har fået syet en skulder-sene og må derfor **ikke** bruge din skulder **aktivt** i 6 uger, det betyder, at du ikke må bruge skulderens muskler, Feks i forbindelse med bad og påklædning. Det vil sige, at du skal **bruge den raske arm til at flytte den opererede arm med.**

Selvom du skal holde skulderen i ro, er det vigtigt, at du genoptræner armen med en række øvelser, som holder gang i armens funktioner.

Du skal overholde følgende regler de først **6 uger**

- Hvis du har brug for at løfte den opererede skulder/arm feks i forbindelse med påklædning må den aldrig komme over skulderhøjde og den skal "bæres" af den raske arm.
- Du må maksimalt dreje underarmen 30 grader ud fra kroppen, hold albuen og overarm ind til siden. Den raske arm skal "bære" den opererede arm.

Efter 6 uger vil du få instruktion af nye øvelser af din fysioterapeut

Du vil blive henvist til en genoptræningsplan i din kommune hos en fysioterapeut. Fysioterapeuten vil instruere dig i øvelser, men du må gerne selv starte op på medfølgende øvelser fra dagen efter operationen.

Stingene skal fjernes her i klinikken ca 10-12 dage efter operationen, medmindre der aftales andet.

Der vil være kontrol hos den læge, der har opereret dig ca 6 uger efter operationen.

Ved tvivlsspørgsmål kontakt gerne klinikken.

## Øvelse 1

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

- Tag forsigtigt armen ud af slyngen og 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.

Øvelsen kan udføres både med og uden slynge.



### 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.

### Øvelse 4 - Bevægelighed i skulderen



Stå med siden til en hylde eller lignende. Anbring den opererede arm på hyl- den, 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.