

Kunstigt skulderled MED restriktioner

Til patienter og pårørende

Information og øvelsesprogram

(Anatomisk alloplastik, hemialloplastik, deltaalloplastik på grund af frisk fraktur)

Du får/har fået en indkaldelse fra Fysio- og Ergoterapien på sygehuset til undersøgelse og øvelsesinstruktion ca. 14 dage efter din operation. Her vil vi udarbejde en genoptræningsplan med henblik på din videre genoptræning.

De næste par måneder kan du mærke ubehag omkring skulderleddet, men det bliver mindre med tiden. Du kan forvente en bedring i helt op til et år efter operationen.

Restriktioner i 6 uger

- Du må ikke bevæge armen over skulderhøjde (vandret).
- Du må ikke dreje armen ud over nulstilling (ligefrem). Se det øverste billede.
- Du må ikke lave aktive bevægelser med skulderen, dvs. ikke bruge musklerne til at bevæge skulderen med.
- Du må ikke lægge vægt på den opererede arm, når du rejser og sætter dig fra en stol.
- Du må ikke bruge stok, rollator, bære tunge genstande eller bruge gelænder med den opererede arm.

Slynge

Efter indsættelse af det kunstige skulderled skal du anvende en slynge hele døgnet de første 6 uger. Du må dog tage armen ud af slyngen, når du laver øvelser og vasker dig. Du må også tage slyngen af, når der er god understøttelse af albuen, fx når du sidder i en stol med armlæn, eller lægger den på bordet. Du må gerne bruge hånden til lettere aktiviteter som skrivning, spisning og lignende.

Slynges rigtige placering: underarmen skal være vandret, og stroppen skal placeres bag om skulderen, for at armen hviler bedst muligt i slyngen. Se billeder til højre.

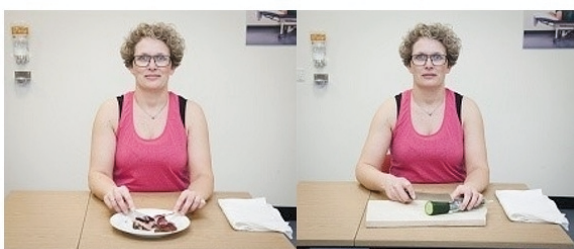


Kunstigt skulderled MED restriktioner



Lejring

Du kan med fordel understøtte den opererede arm med en pude.



Lette dagligdagsaktiviteter

Du må gerne lave lette aktiviteter, hvor du har albuerne understøttet på bordet.



Vask

Når du vasker dig, kan du tage armen ud af slyngen og bøje dig forover, så den opererede arm hænger og slapper af. Du kan nu vaske dig under armen. Siddende: Med den opererede arm understøttet på vaskekummen, kan du vaske og tørre den raske arm.



Påklædning

Tag blusen på den opererede arm først. Når du tager blusen af, skal du tage den af den opererede arm sidst.

Kunstigt skulderled MED restriktioner

ØVELSER FRA 1. DAG EFTER OPERATIONEN

Slyngen skal tages af, mens du laver øvelserne. Gå gradvist i gang. Det må gerne stramme, men det må ikke gøre ondt, når du træner.



Øvelse 1

Bøj og stræk fingrene for at mindske hævelse i hånden. Bevæg også gerne håndleddet. Gentages mange gange dagligt og kan sagtens laves, mens armen stadig er i slyngen.

Følgende øvelser gentages på til 10 gange, 2-3 gange dagligt.

Du kan se øvelserne på video og finde øvelsesprogrammet elektronisk på hjemmesiden:

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

Klik på overskriften "Arm/skulder" og derefter klikker du på de relevante videoer eller øvelsesprogram.



Øvelse 2

Denne øvelse kan også laves siddende eller liggende:

Hold armen, så tommelfingeren peger fremad. Tag fat omkring håndleddet med den raske hånd, og brug denne til at bøje og strække albuen som vist på billedet.

Du behøver ikke hjælpe med modsatte hånd, hvis du kan gøre det uden.

Kunstigt skulderled MED restriktioner



Øvelse 3

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



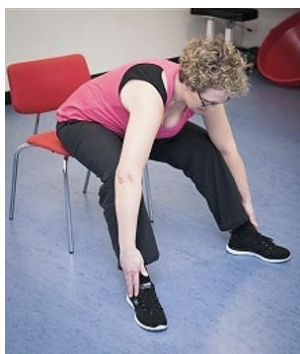
Øvelse 4

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



Øvelse 5

Sid med lidt afstand mellem benene.
Lad hænderne glide ned langs ydersiden af benene.
Ret dig op igen.
Hvis øvelsen giver smerter i skulderen, kan du evt. samle benene lidt.
Du må gerne støtte den opererede arm med den raske.



Kunstigt skulderled MED restriktioner

ØVELSER FRA 6 UGER EFTER OPERATION

Fortsæt med øvelserne i 3 måneder - eller så længe du synes, du har gavn af dem. Er du i et genoptræningsforløb, fortsætter du med øvelserne, så længe din trænende terapeut anbefaler det.



Øvelse 6

Stående eller siddende med front mod trissen:
Træk ned med den raske arm, så den opererede arm løftes.
Gentag øvelsen få gange i starten, og træn gradvist op til et par minutter.

Vær opmærksom på, at du ikke kommer til at løfte hele skulderpartiet med op.



Øvelse 7

Sid ved et bord med hånden på en klud.

Skiftevis skub og træk hånden frem og tilbage, så skulderen bevæges.



Kunstigt skulderled MED restriktioner



Øvelse 8

Sid med siden til et bord med underarm og hånd hvilende på en klud.

Bevæg armen ud til siden ved at lade armen glide væk fra kroppen og samtidig læne siden af kroppen ind over bordpladen.



Øvelse 9

Sid ved et bord med underarm og hånd hvilende på en klud. Albuen holdes ind til kroppen, og underarmen skal pege lige ud fra kroppen.

Drej underarmen ind mod kroppen og tilbage til udgangsstillingen.

