

Kunstigt skulderled UDEN restriktioner

Til patienter og pårørende

Information og øvelsesprogram

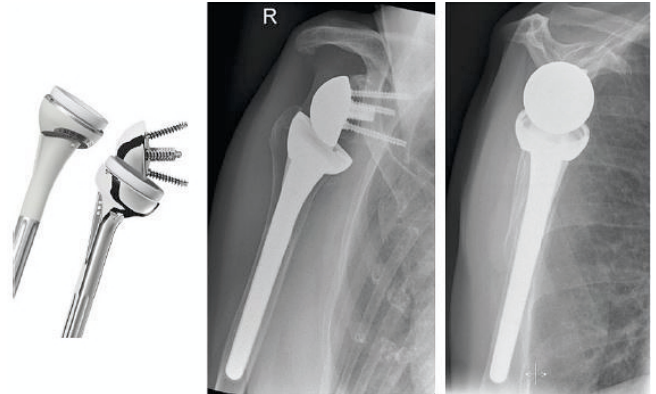
(Deltaalloplastik på baggrund af cuffartropati eller sequelae efter gammel fraktur)

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.

OBS!

- Du må bevæge skulderleddet indenfor smertegrænsen.
- Du må ikke lægge vægt på den opererede arm, når du rejser og sætter dig fra en stol.
- Du må ikke bruge stok eller rollator, bære tunge byrder og bruge gelænder med den opererede arm.



Slynge

Efter indsættelsen 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, f.eks. 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.

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



Kunstigt skulderled UDEN restriktioner



Lejring

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



Lette dagligdagsaktiviteter

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



Kunstigt skulderled UDEN restriktioner



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.

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.



Følgende øvelser gentages op til 10 gange, 2-3 gange dagligt. Du kan se øvelserne på video på www.svs.dk/wm415465

Øvelse 2

Denne øvelse kan også laves siddende eller liggende: Hold armen, så tommelfingeren peger fremad. Bøj og stræk albuen som vist på billedet. Tag evt. fat omkring håndleddet med den raske hånd som hjælp.

Kunstigt skulderled UDEN restriktioner



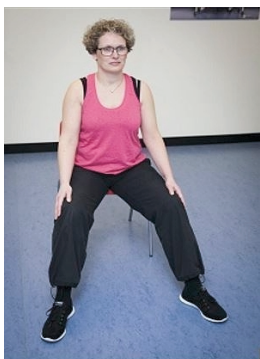
Øvelse 3

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



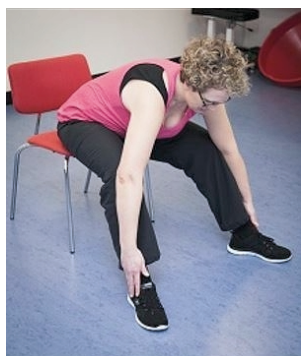
Øvelse 4

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 UDEN restriktioner

Du må starte med følgende øvelser (øvelse 6 og fremefter), når du føler dig klar til det.

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, træn gradvist op til et par minutter.



Øvelse 7

Sid ved et bord med hånden på en klud.

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

Kunstigt skulderled UDEN restriktioner



Øvelse 8

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

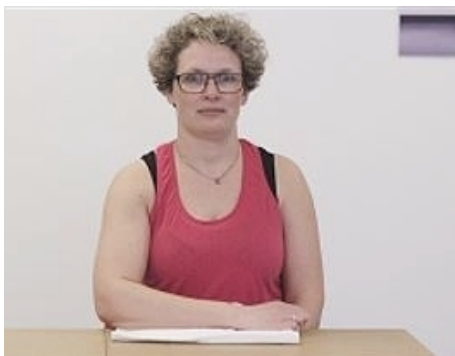
Bevæg armen ud til siden ved at lade armen glide væk fra kroppen og samtidig læne siden af kroppen ind over bordpladen.



Øvelse 9

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

Drej underarmen ind mod kroppen og tilbage til udgangsstillingen.



Kunstigt skulderled UDEN restriktioner



Elektronisk tilgang til patientinformation

Denne patientinformation kan findes på:

- Mit Sygehus App
- Sydvestjysk Sygehus' hjemmeside: <http://svs.dk/wm415465>

Vejledning til brug af Mit Sygehus App på mobil og tablet

Installér app'en Mit Sygehus

- Hent og installér app'en Mit Sygehus (du kan finde Mit Sygehus App i Apple Appstore og Google Play)

Brug app'en til at se patientinformation og øvelsesprogram

- Vælg Sydvestjysk Sygehus
- Vælg Fysio- og Ergoterapi
- Vælg TerapiVælg Menu
- Vælg fx Ben/Hofte for at finde patientinformation og øvelsesprogram, der passer til dit forløb
- Brug funktionen Skift forløb på afdelingens hovedsiden (øverste højre hjørne, for at vælge et andet forløb)