

Kunstigt skulderled UDEN restriktioner

Til patienter og pårørende

Information og øvelsesprogram

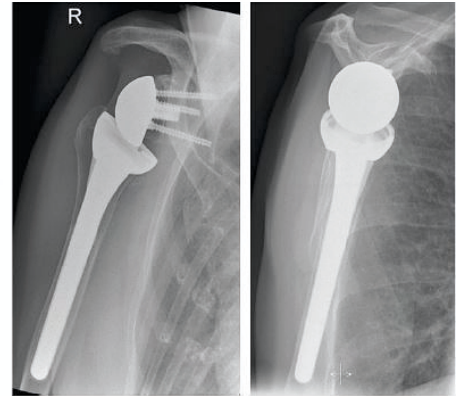
(Deltaalloplastik på baggrund af cuffartropati eller sequelae efter gammel fraktur)

Du får/har fået en indkaldelse til undersøgelse og øvelsesinstruktion ca. 14 dage efter din operation. Her vil vi udarbejde en plan med henblik på din videre genoptræning.

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

Anbefalinger i 6 uger

- Du må bevæge skulderleddet indenfor smertegrænsen.
- Du må *ikke* sætte fra med armen, når du rejser og sætter dig fra en stol.



VIGTIG information om brug af slyngen

Efter indsættelsen af det kunstige skulderled skal du som udgangspunkt anvende slyngen efter behov i de første 4-6 uger. Du må meget gerne 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 også gerne bruge hånden til lettere aktiviteter som skrivning, spisning og lignende.

Korrekt placering af slyngen

Underarmen skal være vandret, og stroppen skal placeres bag skulderen, for at armen hviler bedst muligt i slyngen. Se nederste billede.

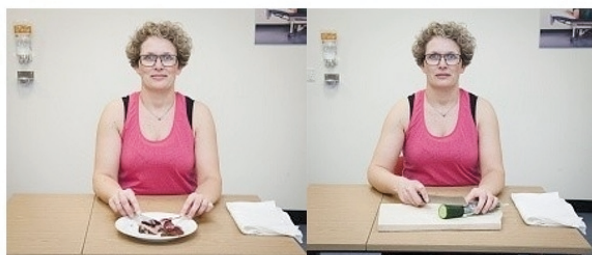


Kunstigt skulderled UDEN restriktioner



Lejring

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



Lette dagligdagsaktiviteter

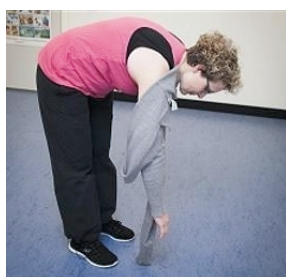
Du må gerne lave lette dagligdagsaktiviteter, hvor du har albuerne understøttet på bordet.



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 håndvasken, 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 UDEN restriktioner

Øvelser fra 1. dag efter operationen

Når du laver øvelserne, skal du huske at:

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

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

Du kan se øvelserne på video og finde øvelsesprogrammet elektronisk på sygehusets hjemmeside:

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

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

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 slingen.



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 UDEN restriktioner



Øvelse 3

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



Øvelse 4

Skyd brystet frem og 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.

OBS: Efter endt brug af trissen bedes den returneret til Fysio- og Ergoterapien på Esbjerg og Grindsted Sygehus.



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.

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 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 underarmen skal pege lige ud fra kroppen.

Drej underarmen ind mod kroppen og tilbage til udgangsstillingen.

