

Til deg som skal skulderopereres

Før innleggelsen:

Så snart du får innkalling til operasjon, bør du bestille time til fysikalsk behandling, slik at du raskt kan komme i gang med trening hos fysioterapeut etter operasjonen.

Ved innleggelsen tar du med:

Klær som er lette å ta av og på, f.eks. skjorte eller bluse.

Etter operasjonen:

Noen skrives ut operasjonsdagen, andre trenger å bli en dag eller to.

Øvelser:

Det er viktig å komme i gang med øvelser etter operasjonen. Det er vanlig å ha en del smerter i skulderpartiet, likevel er det nødvendig å starte med gradvis opptrening. Trening er viktig for å gjenvinne god bevegelighet, styrke og stabilitet i skulderen. Etter operasjonen får du informasjon hvis det er bevegelser du skal unngå.

I denne brosjyren viser vi generelle sirkulasjonsøvelser og lett bevegelsestrening.

Disse øvelsene kan gjøres av alle.

Øvelsesprogram:

Hver øvelse gjøres 8-10 ganger, 3 ganger om dagen. Det er vanlig å kjenne litt smerte, men øvelsene skal ikke gi **betydelig økt smerte**.

Dersom du bruker fatle, skal denne tas av når du gjør øvelser.

BP2

Hvilestillinger for armen.

Ligg på rygg.
Legg puter under den aktuelle armen. Legg hånden slik at armen slapper av. Du skal kjenne at armen og kroppen hviler.



BP4

Legg den aktuelle armen oppå et par puter. Du skal kjenne at armen og skulderen er avslappet.
Sitter du i bil, buss eller på en benk – legg vesken eller jakken på låret for å støtte armen.



A1

Sirkulasjonsøvelser

Ligg, sitt eller stå behagelig.
Knytt hånden. Slapp av, åpne hånden og sprik med fingrene.
Du kan også knytte fingrene rundt en myk ball.
Utfør så ofte du kan.
Øvelsen reduserer hevelse og stivhet i hånden.



Ligg, sitt eller stå behagelig.
Bøy og strekk albuen.
Utføres så ofte du kan.
Øvelsen reduserer hevelse og
stivhet i albuen/armen.



A2

Glideøvelse

Sitt ved et bord.
Plasser armene på et håndkle
og fold hendene.
La den aktuelle sidens arm gli
fram og tilbake med hjelp av den
friske armen.
Forsøk å holde en jevn rytme.
Utfør 10-15 repetisjoner 3
ganger daglig.



AA17

Pendeløvelse

AA19

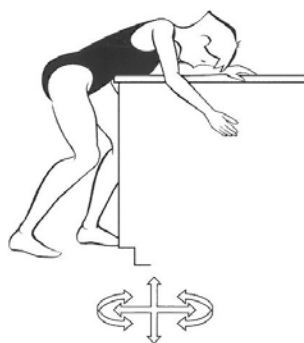
Bøy kroppen fremover og støtt den friske armen og hodet på et bord. Knærne skal være lett bøyd.

La den aktuelle armen henge ned så avslappet som mulig.

Pendle armen forsiktig fremover og bakover. Fortsett sideveis og rundt i sirkel.

Forsøk å holde en jevn rytme.

Utfør i ca. 1 minutt 3 ganger daglig.



Muskelkontroll rundt skulderbladet

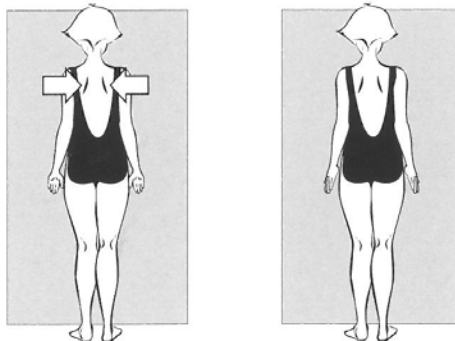
A10

Stå med armene hengende ned langs siden. Trekk skulderbladene lett sammen og ned.

Behold lave skuldre og la armene henge avspente. Forsøk å holde en jevn rytme.

Vend tilbake til utgangsstilling.

Utfør 8-10 repetisjoner 3 ganger daglig.



Tøyning av nakkemuskulatur

S3

Hold den aktuelle sidens arm bakover og nedover uten å vri eller krumme kroppen. Bøy og roter hodet mot den friske siden. Trekk haken inn mot brystbenet. Fest blikket på den friske sidens fot. Juster deretter stillingen på hånden og hodet slik at det strammer.

Hold i 20 sekunder.

Vend tilbake til en stilling der det ikke strammer.

Utfør 3 ganger daglig.

