

Kunstigt skulderled MED restriktioner

Til patienter og pårørende

Information og øvelsesprogram

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 løfte overarmen aktivt ud fra kroppen. Men du må gerne bruge den passivt, som vist på side 2-4.
- Du må ikke dreje armen ud over nulstilling (ligefrem). Se det øverste billede.
- 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.

VIGTIG information om brug af slyngen

Efter indsættelse af det kunstige skulderled skal du som udgangspunkt anvende slynge både dag og nat i 6 uger. Vi anbefaler dog, at du tager den af, når du laver øvelser og vasker dig.

Du må meget gerne 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 også gerne bruge hånden til lettere aktiviteter som skrivning, spisning og lignende.

Trisse:

Du vil få udleveret en trisse til brug ved den videre genoptræning **efter 6 uger** (når du er startet kommunal genoptræning).



Korrekt placering af slyngen: Underarmen skal være vandret, og stroppen skal placeres bag om skulderen, for at armen hviler bedst muligt i slyngen.

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 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 MED restriktioner

Øvelser fra 1. dag efter operationen

Når du laver øvelserne, skal du huske at:

- 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.

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

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

<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 slyngen.



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

Denne øvelse kan sagtens laves, mens armen er i slyngen.



Øvelse 4

Skyd brystet frem og hold stillingen under hele øvelsen. Træk skuldrene op og 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. Skiftevis skub og træk hånden frem og tilbage, så skulderen bevæges.

