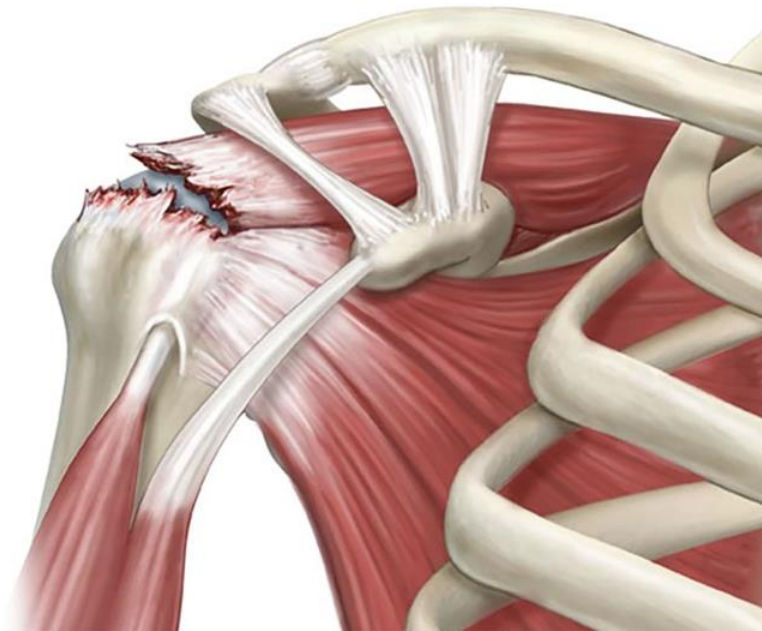


Træning til patienter med overrevet skulderledssene, der ikke kan sys



REGION SJÆLLAND
HOLBÆK SYGEHUS



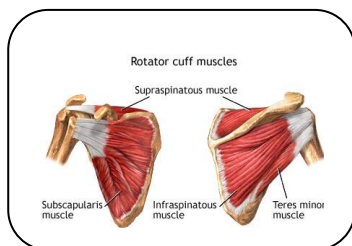
-vi er til for dig



Indholdsfortegnelse

Formål	2
Praktiske oplysninger	2
Øvelser	3
FASE 1	3
FASE 2	6
FASE 3	7
FASE 4	8

En eller flere af dine 4 sener, der sidder tæt omkring skulderleddet er revet eller slidt over.



Senerne relaterer sig til muskler, der løfter armen og roterer skulderen. Samtidig stabiliserer de skulderleddet, så du kan bevæge armen præcist, som du har brug for.

Når senerne er revet over, kan musklerne ikke bevæge armen.

Det kan gøre ondt i skulderen, når man prøver at bruge den. Oftest forsvinder smerterne i løbet af de første måneder.

Formål

Formålet med træningen er at genoptræne den store skuldermuskel (deltoideus) til at kunne løfte armen uden hjælp fra de ødelagte sener.

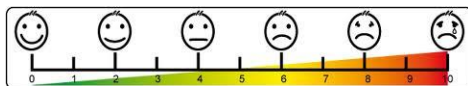
Praktiske oplysninger

Når du bevæger skulderen, kan der indimellem være skurren og knæklyde og du kan forvente, at det tager op til 6 måneder at genoptræne skulderen.

Du skal træne 3 gange om ugen med øvelser i cirka 15 minutter.

Det kan gøre ondt – specielt i begyndelsen, men det er ikke ”farligt”, så længe du overholder følgende:

- At smerter befinder sig fra 0-4 på smertehåndteringsmodellen og IKKE over.
- At smerten aftager indenfor en 1/2 time efter træning.



Smerte i daglige aktiviteter er også i orden, så længe du overholder samme krav som under træning.

For at mindske smerterne kan du lægge is på skulderen efter træning i cirka 15 minutter. Du kan fx nedfryse tyk brun sæbe i en lille frysepose. Pak den ind i et viskestykke før brug.

Øvelser

Øvelserne er inddelt i 4 faser. Øvelserne stiger i sværhedsgrad fra fase 1 til fase 4.

Gå først videre fra én fase til den næste, når øvelserne i den første fase kan gennemføres uden træthed eller smerte i skulderen.

Der er 2 typer øvelser:

1. Løfteøvelser, hvor armen løftes op til øret
2. Drejeøvelser, hvor armen drejes udad.

Ved at træne disse typer øvelser opnår du den bedste funktion af skulderen.

Opvarmningsøvelse

Stå let foroverbøjet med en skridtlængdes afstand mellem fødderne og støt evt. med den raske arm på et bord.



Lad den skadede arm hænge løst ned foran dig og lav pendulerende bevægelser med den skadede arm i 2-3 minutter.

FASE 1

Løfteøvelser

I starten skal du træne i rygliggende stilling på et fast underlag.

Forsøg at arbejde i hele bevægebane dvs., at armen med strakt albue bliver ført fra underlaget og op til øret og ned igen.

1. Lig på ryggen med bøjede knæ. Støt den raske arm og løft den skadede arm lodret op mod øret og ned igen med så lidt hjælp som muligt fra den raske arm.



Det er vigtigt, at du bevæger armen i så meget af denne bevægebane som muligt.

Gentag i 4 sæt af 12 gentagelser med 1-2 minutters pause imellem.

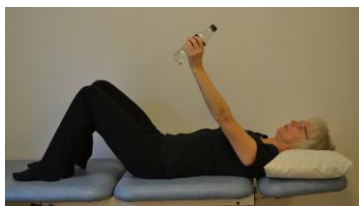
2. Lig på ryggen med bøjede knæ og løft den skadede arm fra underlaget op mod øret og ned igen uden hjælp af rask arm.

Det er vigtigt, at du bevæger armen i så meget af denne bevægebane som muligt.



Gentag øvelsen i 4 sæt af 12 gentagelser med 1-2 minutters pause imellem. Hvis du ikke kan udføre alle gentagelserne, hjælp da til med den raske for at kunne gennemføre alle gentagelser.

3. Lig på ryggen med bøjede knæ og løft den skadede arm op mod øret og ned igen med 1/4-1/2 liter fyldt vandflaske i hånden.

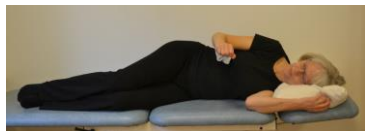


Det er vigtigt, at du bevæger armen i så meget af denne bevægebane som muligt.

Genoptag øvelsen i 4 sæt af 12 gentagelser med 1-2 minutters pause imellem. Hvis du ikke kan udføre alle gentagelserne, hjælp da til med den raske arm for at kunne gennemføre alle gentagelser.

Drejeøvelser

4. Lig på den raske side med et sammenrullet håndklæde under den skadede arm. Hvil den skadede sides hånd på maven og drej underarmen op vandret.



Vær opmærksom på at håndledet hele tiden er i direkte forlængelse af underarmen.

Gentag øvelsen i 4 sæt af 12 gentagelser med 1-2 minutters pause imellem.

Hvis du ikke kan udføre alle gentagelserne, hjælp da til med den raske sides hånd. "Hold igen" i bevægelsen ned mod maven så meget, som det er nødvendigt for at kunne

gennemføre alle gentagelserne.

5. Lig på den raske side med et sammenrullet håndklæde under den skadede arm. Hvil den skadede sides hånd på maven. Hold 1/4-1/2 liter fyldt vandflaske i hånden og drej underarmen op til vandret.



Vær opmærksom på at håndledet hele tiden er i direkte forlængelse af underarmen.

Gentag øvelsen i 4 sæt af 12 gentagelser med 1-2 minutters pause imellem. Hvis du ikke kan udføre alle gentagelserne, hjælp da til den raske sides hånd.

"Hold igen" i bevægelsen ned mod maven så meget, som det er nødvendigt for at kunne gennemføre alle gentagelserne.

Når du kan gennemføre alle øvelserne i FASE 1 uden træthed eller smerte fortsættes til FASE 2

FASE 2

Løfteøvelser

Her skal du sidde/ligge halvvejs op, fx i en sofa med puder bag ryggen eller i en elevationsseng med hævet hovedgærde til 45 grader.

6. Halvsiddende/liggende som beskrevet ovenfor og med armene ned langs siden og bøjede ben. Løft den skade arm fra underlaget op mod øret og ned igen.



Det er vigtigt, at du bevæger så meget i denne bevægebane som muligt.

Gentag øvelsen i 4 sæt af 12 gentagelser med 1-2 minutters pause imellem.

Hvis du ikke kan udføre alle gentagelserne, hjælp da til med den raske arm.

7. Halvsiddende/liggende som beskrevet og med armene ned langs siden og bøjede ben. Hold en 1/4-1/2 liters fyldt vandflaske i hånden. Bevæg den skadede arm fra underlaget op mod øret og ned igen.



Det er vigtigt, at du bevæger armen i så meget af bevægebane som muligt.

Gentag øvelsen i 4 sæt af 12 gentagelser med 1-2 minutters pause imellem. Hvis du ikke kan udføre alle gentagelserne, hjælp da til med den raske arm.

Drejøvelser

8. Fortsæt sideliggende som øvelse 5 i fase 1, men med lidt mere vægt i hånden dvs. cirka 1 kg.



Gentag øvelsen i 4 sæt af 12 gentagelser med 1-2 minutters pause imellem.

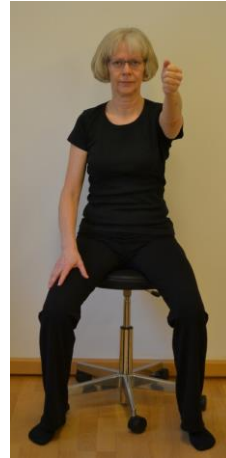
Når du kan gennemføre alle øvelserne i FASE 2 uden træthed eller smerte fortsættes til FASE 3

FASE 3

Løfteøvelser

9. Sid på en skammel med ryggen op mod en væg og armene ned langs siden. Løft den skadede arm op mod øret og ned igen.

Det er vigtigt, at du bevæger armen i så meget af denne bevægebane som muligt.



Gentag øvelsen i 4 sæt af 12 gentagelser med 1-2 minutters pause imellem. Hvis du ikke kan udføre alle gentagelser, hjælp da til med den raske arm.

10. Sid på en skammel med ryggen op mod en væg og armene ned langs siden. Hold 1/4-1/2 liter fyldt vandflaske i den skadede sides hånd. Løft den skadede arm op mod øret og ned igen.

Det er vigtigt, at du bevæger armen i så meget af denne bevægebane som muligt.

FASE 4

Løfteøvelser

11. Stå frit i rummet med en skulderbreddes afstand mellem fødderne og armene ned langs siden. Løft den skadede arm op mod øret og ned igen.

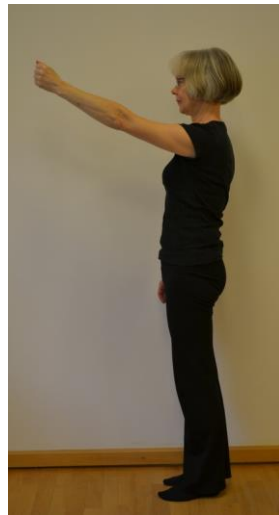


Gentag øvelsen i 4 sæt af 12 gentagelser med 1-2 minutters pause imellem. Hvis du ikke kan udføre alle gentagelser, hjælp da til med den raske arm.

Drejeøvelser

Drejeøvelserne fra fase 2 fortsættes her.

Når du kan gennemføre alle øvelserne i FASE 3 uden træthed eller smerte fortsættes til FASE 4



Det er vigtigt, at du bevæger armen i så meget af denne bevægebane som muligt.

Vær opmærksom på at du ikke læner overkroppen bagud eller hæver skulderåget, når du løfter armen.

Gentag øvelsen i 4 sæt af 12 gentagelser med 1-2 minutters pause imellem. Hvis du ikke kan udføre alle gentagelserne, hjælp da til med den raske arm.

12. Stå frit i rummet med en skulderbreddes afstand mellem fødderne og armene ned langs siden. Hold 1/4-1/2 liter fyldt vandflaske i den skadede sides hånd. Løft den skadede arm op mod øret og ned igen.



Det er vigtigt, at du bevæger armen i så meget af denne bevægebane som muligt.

Vær opmærksom på at du ikke læner overkroppen bagud eller hæver skulderåget, når du løfter armen.

Gentag øvelsen i 4 sæt af 12 gentagelser med 1-2 minutters pause imellem. Hvis du ikke kan udføre alle gentagelser, hjælp da til med den raske arm.

Drejeøvelser

13. Sid eller stå med ryggen op ad en væg. Hold evt. et sammenrullet håndklæde under den skadede arm. Bøj albuen til 90 grader. Hold en elastik imellem hænderne.



Drej den skadede sides underarm fra maven og udad med elastikken som modstand. Hold håndleddet lige, så det kun er underarmen, der bevæges.

Vær opmærksom på at skulderbladet skal holdes stille, når du drejer underarmen.

Gentag øvelsen i 4 sæt af 12 gentagelser med 1-2 minutters pause imellem.

14. Stå frit i rummet med en skulderbreddes afstand mellem fødderne. Hold evt. et sammenrullet håndklæde under den skadede arm. Bøj

albuen til 90 grader. Hold en elastik imellem hænderne.

Drej den skadede sides underarm fra maven og udad med elastikken som modstand. Hånd holdleddet lige, så det kun er underarmen, der bevæges.

Vær opmærksom på at skulderbladet skal holdes stille, når du drejer underarmen.

Gentag øvelsen i 4 sæt af 12 gentagelser med 1-2 minutters pause imellem.



Fysio- og
Ergoterapiafdelingen 41-2
Holbæk Sygehus
Smedelundsgade 60
4300 Holbæk
Tlf: 59484620

Marts 2013