

# Øvelsesprogram efter skulderoperation, hvor skulderen må bevæges frit.

## Genoptræning:

Det er vigtigt at du hurtigt kommer i gang med genoptræning af din skulder.

Du vil få en henvisning med til fysioterapi, og det anbefales at du kommer i gang så hurtigt som muligt.

## Smertes:

Vær opmærksom på

- at du ikke kan undgå ømhed efter træning
- at øvelserne ikke må fremkalde voldsomme smerter, hverken under eller efter træning.

Opstår der akutte gener i form af ømhed og/eller uro i skulderleddet efter træning, kan du lægge en ispakning på skulderen. Dette kan du gøre flere gange dagligt.

## Armslynge:

Hvis du har fået en armslynge, skal du kun benytte den ved smerter og træthed i skulderen. Prøv så vidt muligt at bruge armen i hverdagen.

Efter 14 dage skal du helst være helt fri for at bruge slyngen som aflastning..

## Øvelser:

Nedenstående øvelser kan du forsigtigt starte med dagen efter operationen. Start med de passive skulderøvelser de første dage til uge. Prøv herefter stille og roligt at komme i gang med de øvrige øvelser. Det vigtigste er, at du hurtigt får en rigtig god bevægelighed i din skulder.

Øvelserne er vigtige til at vedligeholde bevægeligheden og forebygge stivhed i skulderen.

Det er vigtigt, at du ikke går over smertegrænsen, når du træner. Dvs. bevæg skulderen uden at det gør ondt, gerne kortvarigt og mange gange dagligt.

Du skal tage de antal gentagelser, du kan uden at få ondt.

Benyt dig gerne af, at understøtte armen med en pude i siddende og liggende stilling, så du kan finde hvile i skulderen, når du skal slappe af.

## 1. Passiv skulderøvelse

**Udgangsposition:** Siddende med ryggen ret. Placer en hånd på hvert lår.

**Træning:** Læn kroppen fremover og lad hænderne glide ned ad benene mod fødderne. Vend tilbage til udgangsposition.



## 2. Passiv skulderøvelse

**Udgangsposition:** Gangstående og foroverbøjet ved et bord eller lignende. Lad træningsarmen hænge afslappet ned.

**Træning:** Sving træningsarmen frem/tilbage, fra side til side og i cirkelbevægelser.



## 3. Passiv skulderøvelse



**Udgangsposition:** Stående ved højt bord eller høj vindueskarm. Den raske arm løfter den opererede arm op på bordet så den hviler. Håndfladen vender ned mod underlaget. Armen skal hvile godt, og undgå at skulderen er løftet.

**Træning:** Træd et skridt frem med det inderste ben. Husk at armen skal blive liggende stille. Der sker hermed kun passiv bevægelse i skulderen. Tilbage til udgangsposition.

## 4. Passiv skulderøvelse

**Udgangsposition:** Stående ved højt bord eller høj vindueskarm. Den raske arm løfter den opererede arm op på bordet så den hviler. Håndfladen vender ned mod underlaget. Armen skal hvile godt, og undgå at skulderen er løftet.

**Træning:** Træd et skridt til siden. Skridtet må ikke være for stort, da det kan fremkalde en del smerter i skulderen. Tilbage til udgangsposition.



## 6. Passiv skulderøvelse

**Udgangsposition:** Stående med en stok eller lignende mellem hænderne.

**Træning:** Før stokken fra side til side, lad træningsarmen komme højere og højere op.



**Prøv også** at holde stokken bag kroppen. Albuerne holdes strakte, samtidig med at du fører stokken bagud og op.

## 5. Passiv skulderøvelse

**Udgangsposition:** Stående med begge hænder samlet i lænden.

**Træning:** Hold fast med den ene hånd i træningsarmen og før armen opad ryggen.



## 6. Skulderøvelse

**Udgangsposition:** Stående ved et bord med en klud under træningshånden.

**Træning:** Bevæg hånden i forskellige retninger og stræb efter at den komme så langt væk fra kroppen som muligt.



## 7. Skulderøvelse

**Udgangsposition:** Stående med front mod væg. Placer hånden på en klud på væggen. Albuen er næsten strakt. Stå lidt fra væggen.

**Træning:** Lad kluden glide på væggen samtidig med at armen føres lige op. Tilbage til udgangsposition. Er det svært kan du hjælpe med at styre med den raske hånd.



## 8. Skulderøvelse

**Udgangsposition:** Siddende eller stående med ryggen i neutralstilling og armene ned langs kroppen.

**Træning:** Løft træningsarmen og før den til modsatte skulder. Hjælp evt. med den anden arm.



## 9. Skulderøvelse

**Udgangsposition:** Rygliggende med hænderne på panden.

**Træning:** Før albuerne mod hinanden og læg dem derefter ned mod underlaget.



## 10. Skulderøvelse

**Udgangsposition:** Rygliggende med hænderne bag nakken.

**Træning:** Før albuerne mod hinanden og læg dem derefter ned mod underlaget.



## 11. Skulderøvelse



**Udgangsposition:** Rygliggende med overarmene ned langs siderne og albuerne bøjet 90°.  
**Træning:** Hold denne stilling mens underarmene kontrolleret drejes ud til siden og tilbage igen.

## 12. Skulderøvelse

**Udgangsposition:** Rygliggende med bøjet albue og en plasticpose under overarmen. Bøj evt. benene.

**Træning:** Før roligt armen ud til siden og tilbage igen, samtidig med at overarmen glider på posen.



## 13. Øvelse for skulderbladene



**Udgangsposition:** Siddende med ryggen i neutralstilling.

**Træning:** Løft skuldrene. Saml skulderbladene. Før skuldrene nedad med samlede skulderblade. Slip spændingen.

## 14. Øvelser for albue og hånd

**Udgangsposition:** Sid med ryggen i neutralstilling.

**Træning:** Bøj og stræk albuen, samtidig med at du skiftevis knytter og strækker fingrene.



## 15. Øvelser for nakken

**Udgangsposition:** Sid med ret ryg.

**Træning:** Bevæg nakken. Kig ned mod brystet, kig op mod loftet. Drej hovedet og kig over højre og venstre skulder. Læg hovedet på skrå og hold strækket i ca. 20 sek.



**Med venlig hilsen**

**Fysioterapeuterne**

**Privathospitalet Danmark.**