

TRENINGSPROGRAM FOR PASIENTER OPERERT MED SKULDERPROTESE (REVERS PROTESE)



Fra første dag etter operasjonen. 0-6 uker:

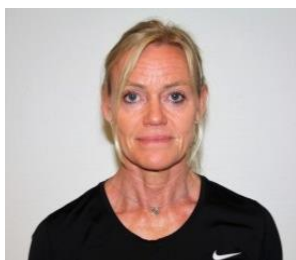
Stå gjerne foran et speil når du trener. Tenk på holdningen din, husk å senke skuldrene og hold ryggen rett når du utfører øvelsene. Øvelsene bør utføres med 10 repetisjoner 3-4 ganger pr dag. Ta hensyn til smertene.



Det tilpasses fatle (collar'n cuff) som armen kan avlastes i den første tiden. Fatlet skal kun brukes på dagtid og ved behov. Når du ligger i sengen bør armen ligge på en pute. Fysioterapeuten hjelper til med å finne gode hvilestillinger for armen.



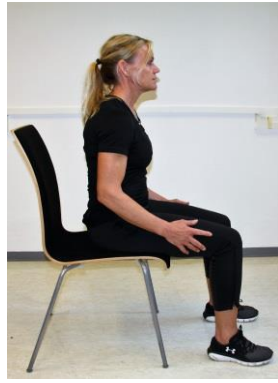
Sirkulasjon: Du skal bøye og strekke i fingrene. Knytt hånden godt, for deretter å strekke fingrene helt ut igjen. Gjør dette jevnlig flere ganger om dagen.



Skulderhev: Trekk skuldrene opp mot ørene, og senk forsiktig ned igjen.



Albuebøy: Bøy og strekk albuen så mye du kan. Hold håndflaten inn mot kroppen.



Framoverbøy: Sitt med ryggen rett og plasser hendene på lårene. Hånden på den opererte siden kan også plasseres mellom bena. La hendene gli nedover bena i retning føttene mens du lener overkroppen fram. Vend tilbake til utgangsposisjon.



Pendel: Stå litt foroverbøyd med ikke-operert arm støttende på en stol eller bord. La operert arm henge avslappet ned. Pendle armen i små bevegelser framover – bakover – sideveis og i sirkler



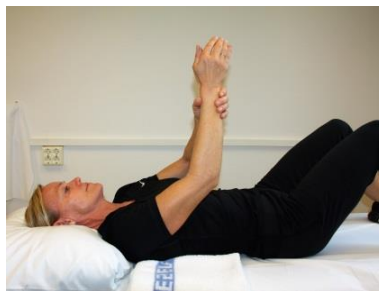
Rotasjon: Sitt med operert arm hvilende på et bord. Albuen holdes nær kroppen. Hånd/underarm skal bevegges ut og inn mot kroppen med assistanse av den andre hånden eller med hjelp av en stokk/pinne. Underarmen skal ikke bevegges videre utover enn til der den peker rett fram.



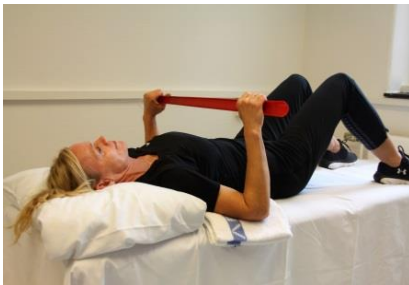
Armskyv: Sitt ved et bord hvor armene hviler godt uten hevede skuldre. Fold hendene og bruk den ikke-opererte armen til å skyve begge armer litt fram.



Sittende utoverføring av overarm: Sitt med operert sides underarm hvilende på et bord, kroppssiden skal vende mot bordet. Skyv albuen lengre inn på bordet med den andre hånden. Du kan også skyve stolen sideveis bort fra bordet. Bruk god tid.



Armløft: Ligg på ryggen med pute under albuen operert side. Bruk den andre armen til å løfte operert arm opp fra underlaget.

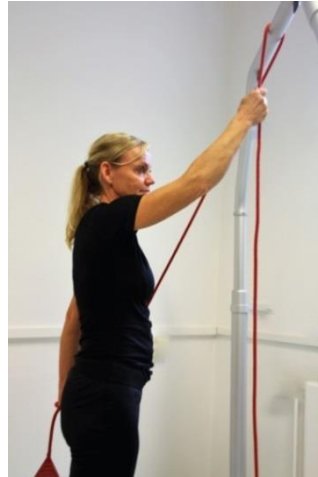


Du kan gjøre det samme ved å bruke en stokk/pinne som du holder med begge hender.

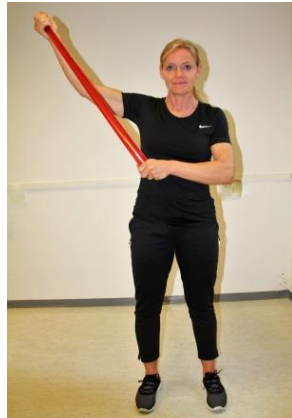


OBS Først etter 6 uker

Etter 6 uker (fra uke 7):



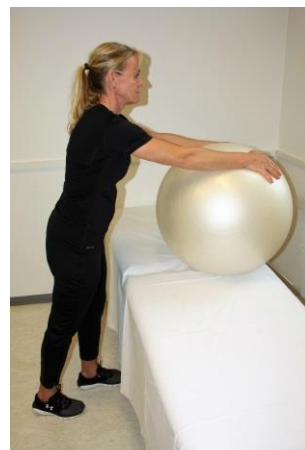
Slynge/trinse: Heng en slynge over en dørkarm/knagg e.l. La den ikke-opererte armen trekke den ene siden av slyngen ned mens den opererte armen dras opp (rett albue). La den opererte armen senke seg igjen.



Stående rotasjon: Du trenger en stokk eller pinne. Ta fatt i stokkens spiss med den opererte armen. Før arme ut og opp til siden ved å la den ikke-opererte armen løfte/skyve stokken i retning taket. Før armen ned igjen



Stående rotasjon: Hold en stokk bak kroppen med begge hender og skyv den opererte armen inn mot ryggsøylen. Hold stillingen 5 sekunder og før armen tilbake. Gjenta.



Armskyv og rotasjon: Rull ballen fram og tilbake eller fra side til side.



Armløft side: Sitt på en stol uten armlener. Hold albuen bøyd. Løft albuen opp og ut til siden. Gjør det samme med strak arm. Før armen ut til siden i retning øret så langt det går.



Armløft fram: Sitt på en stol uten armlener. Strekk armen fram og opp mot øret så langt det går.

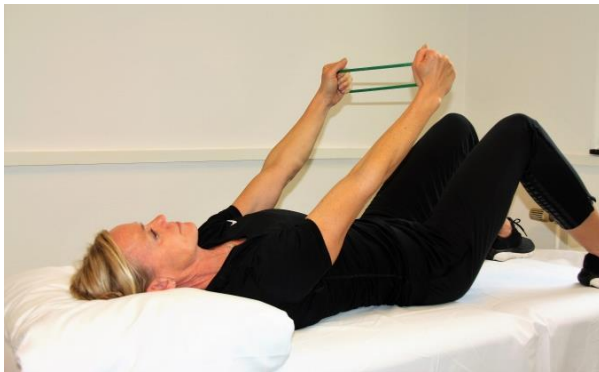


Rotasjon: Sitt på en stol uten armlener. Hold albuen nær kroppen og beveg hånd/underarm ut til siden og inn igjen så langt du kan.

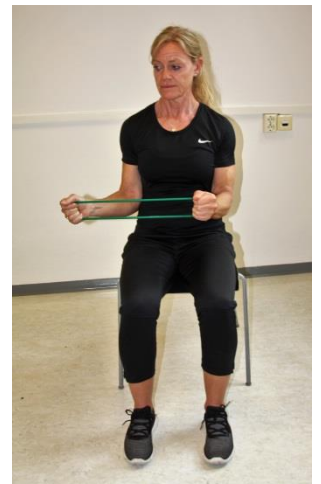
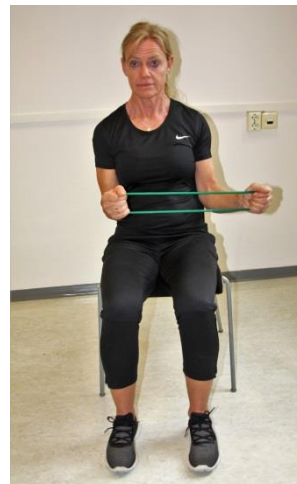
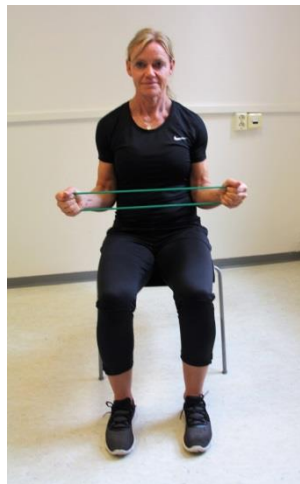
Etter 8 uker (fra uke 9):



Vekt over hodet: Hold en flaske med vann eller vekt i hånden, ca ½ kg. Strekk hånden over hodet og beveg armen rolig og kontrollert i små bevegelser ut fra horisontalen i forskjellige retninger.



Strikk over hodet: Hold hendene i strikken med en lett spenning hele tiden mens du fører armene opp over hodet, og ned igjen.



Rotasjon med strikk: Hold den opererte armen i ro mens du drar strikken med ikke-operert hånd ut til siden. Hold albue inntil kroppen hele tiden. Progresjon: gjør øvelsen motsatt.