

## TRENINGSPROGRAM FOR PASIENTER SOM BEHANDLES KONSERVATIVT

### Fra første dag etter skaden. 0-2 uker:

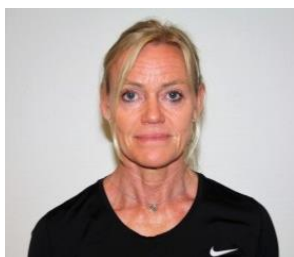
Stå gjerne foran et speil når du trener. Tenk på holdningen din, husk å senke skuldrene og hold ryggen rett når du utfører øvelsene.



Det tilpasses fatle (f.eks collar'n cuff med ekstra bånd rundt overarm/thorax) som armen skal avlastes i de første 2 ukene etter skaden. Fatlet skal brukes døgntkontinuerlig, men kan tas av for vask av arm/axille og ved bevegelse av albue.



**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.



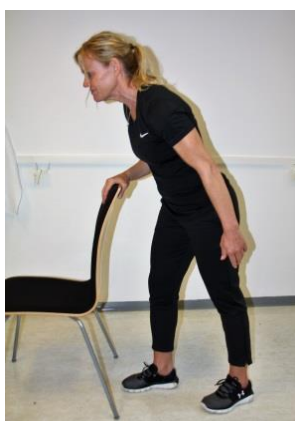
**Albuebøy uten fatle:** Bøy og strekk albuen så mye du kan. Hold håndflaten inn mot kroppen. Du må gjerne støtte med den uskadete armen. Skulderen skal være i ro.

## Etter 2 uker (fra uke 3)

Fatlet kan nå tas av og skal heretter brukes ved behov. Øvelsene bør utføres med opptil 10 repetisjoner 3-4 ganger daglig.



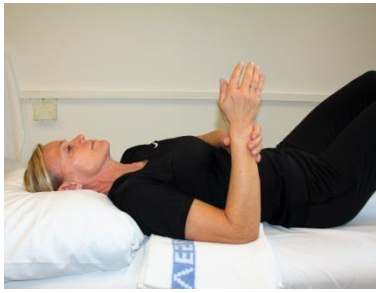
**Framoverbøy:** Sitt med ryggen rett og plasser hendene på lårene. Hånden på den skadete siden kan også plasseres mellom bena. La hendene gli nedover bena i retning føttene mens du lener overkroppen fram. Vend tilbake til utgangsposisjon.



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



**Sittende utoverføring av overarm:** Sitt med skadet 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 skadet side. Bruk den andre armen til å løfte skadet arm opp fra underlaget.



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



**Rotasjon:** Sitt med skadet arm hvilende på et bord. Albuen holdes nær kroppen. Hånd/underarm skal bevegges så langt du kan ut og inn mot kroppen med assistanse av den andre hånden eller med hjelp av en stokk/pinne.



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



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



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



**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

## Etter 6 uker (fra uke 7):



**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.

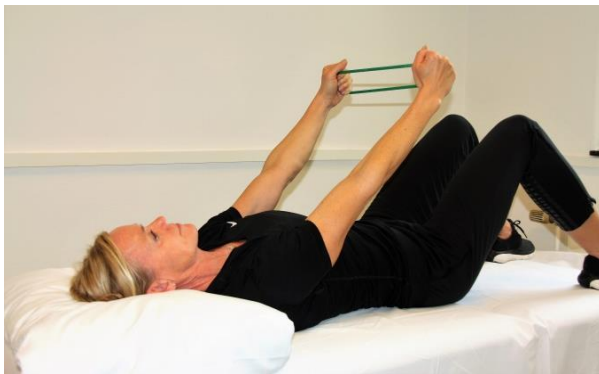


**Rotasjon:** Sitt på en stol uten armlener. Hold albuen nær kroppen og beveg hånd/underarm ut til siden og inn igjen så langt du kan.

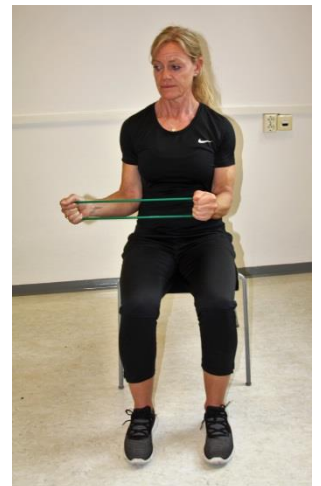
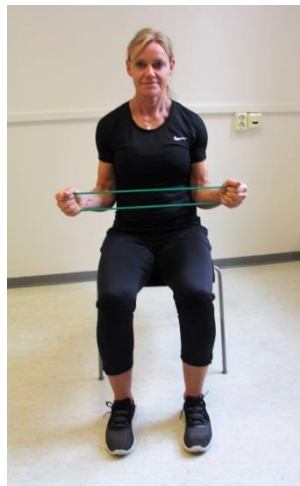
## Etter 8 uker (fra uke 9):



**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 skadete armen i ro mens du drar strikken med uskadet hånd ut til siden. Hold albue inntil kroppen hele tiden. Progresjon: gjør øvelsen motsatt.