

SKULDER / Fys. operation i albuen

Information og plan fra fysioterapeuterne

I det følgende kan du i hovedtræk læse gode råd og vejledninger i forhold til træning efter en operation i albuen.

Generelt

Du skal indstille dig på at tage den med ro den første tid efter operationen, indtil du finder ud af hvordan din arm reagerer på belastning.

Det kan ikke undgås at albuen vil være øm den første tid efter operationen, specielt de første 2-4 uger.

Du må benytte armen til lettere hverdagsaktiviteter de første 4 uger. Du skal ikke løfte tunge løft med opererede arm de første 4 uger. Du skal ligeledes være opmærksom på at du ikke går og spænder op i muskulaturen omkring skulderen.

Forholdsregler efter operationen

Du vil kunne mærke at du er nyopereret - derfor anbefaler vi, at du følger nedenstående gode råd.

Knyt/stræk fingrene mange gange i løbet af dagen for at holde gang i blodcirkulationen.

Brug isposer 3-4 gange om dagen for at lindre smerter og hævelse af ca. 20 min. varighed ad gangen.

Brug ikke isposer direkte på huden.

Lav vedlagte øvelser et par gange om dagen. Øvelser må ikke fremprovokere mere smerte. Man kan ikke udgå stramninger eller lettere smerte, når øvelserne udføres. Det skal dog falde til ro igen, når du stopper med øvelserne eller kort tid efter. Du må gerne starte med øvelserne dagen efter operationen.

Hvis ikke du har talt med fysioterapeuten under indlæggelsen bliver du kontaktet.

Genoptræning

Du skal arbejde med øvelser fra øvelsesprogrammet hjemme.

Som udgangspunkt, er der ikke behov for opfølgende træning ved lokal fysioterapeut, med mindre andet er aftalt inden udskrivelsen.

Du skal forvente det kan tage lang tid før du har god bevægelighed i albuen.

Har du spørgsmål er du altid velkommen til at kontakte fysioterapeuterne på mail: ank@molholm.dk