

SKULDER / Fys. operation for "frossen" skulder

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 skulderen. (kapsulit)

Generelt

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

Det kan ikke undgås at skulderen 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 tungt med opererede arm de første 4 uger. Du skal ligeledes være opmærksom på at du ikke går og spænder op i muskulaturen omkring skulderen. Lav eventuelt øvelserne foran et spejl en gang imellem, for at kontrollere kvaliteten af det du laver.

Du kan ikke køre bil de første 2-4 uger.

Forholdsregler efter operationen

Du vil kunne mærke at du er ny opereret - derfor anbefaler vi, at du følger nedenstående gode råd;

- Knyt/stræk fingrene og bøj/stræk albuen 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 flere gange om dagen, men ikke for længe af gangen. Øvelser må ikke fremprovokere mere smerte. Du 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 du tager hjem på operationsdagen før du har talt med en fysioterapeut, skal du vente med at lave øvelser til du har haft telefonisk kontakt med fysioterapeuten.

Sygemelding

Normalt anbefales der en sygemelding på 2-6 efter operationen, dette er dog afhængig af arbejdets karakter. Hvis dit arbejde er fysisk belastende for skulderen anbefales min. 8-12 ugers sygemelding.

Genoptræning

Det er vigtigt du kommer hurtigt i gang med at træne bevægeligheden af skulderen.

Du skal arbejde med øvelser hjemme den første uge.

Herefter opstart ved lokal fysioterapeut.

Vi skriver henvisning til træning og du skal selv bestille tid ved fysioterapeuten.

Den videre genoptræning skal bestå af ubelastet bevægetræning og skulderstabiliserende øvelser og først på sigt, når bevægeligheden er god, skal der arbejdes med styrkende øvelser.

Du skal forvente, der går mellem 3-5 uger inden du har god bevægelighed i skulderen inden for almindelige hverdagsaktiviteter. Inden styrken og bevægeligheden er fuldt ud tilbage går der mange måneder/op til 1 år.

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