

SKULDER / Fys. pladsgivende operation i skulderen

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.

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 og ikke løfte tunge ting. 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. Er det højre skulder, du er opereret i, kan der gå længere tid.

Forholdsregler efter operationen

Du vil kunne mærke at du er nyopereret - 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 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.

Du skal ikke starte øvelser, før du har talt med fysioterapeuten fra Privathospitalet Mølholm.

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

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 8-12 ugers sygemelding.

Genoptræning

Du skal arbejde med øvelser fra øvelsesprogrammet hjemme. Som udgangspunkt, er der ikke behov for genoptræning ved lokal fysioterapeut, med mindre andet er aftalt inden udskrivelsen.

Du skal forvente der går mellem 3-5 uger, inden du har god bevægelighed i skulderen. Inden styrken er fuldt ud tilbage går der 3-5 måneder.

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