

SKULDER / Fys. skulderstabiliserende operation

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

Det kan ikke undgås at skulderen vil være øm specielt de første 2-4 uger.

Du skal, efter lægens anvisning, anvende slynge dag og nat de første 3 uger. Herefter og de næste 3 uger skal slyngen kun anvendes om natten og i risikosituationer. Du må efter 3 uger anvende armen til lettere hverdagsaktiviteter, som spisning, påklædning og computerarbejde i kortere tid af gange. Fortsat ingen tunge løft eller udad drejning af armen i forhold til kroppen (fingerspidser, krop og næse i samme retning). Du skal dog 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 4-6 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 lettere smerte/ ømhed 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 Mølholm.

Kontrol

Du skal til kontrol ved opererende læge efter 3 måneder.

Sygemelding

Normalt anbefales der en sygemelding på min. 6 uger efter operationen, dette er dog afhængig af arbejdets karakter. Hvis dit arbejde er fysisk belastende for skulderen anbefales 12-16 ugers sygemelding.

Genoptræning

Du skal arbejde med øvelser fra øvelsesprogrammet hjemme de første 6 uger. Herefter opstart ved lokal fysioterapeut.

Vi skriver henvisning til træning og du skal selv kontakte lokal fysioterapeut.

Du skal forvente, at det tager mange måneder op til et år, inden du har god bevægelighed i skulderen og er

stærk igen.

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