

Patientens CPR-nummer.: _ _ _ _ _ - _ _ _ _ _

Patientens navn: _____

GODT I GANG EFTER SKULDEROPERATION

HJEMMETRÆNING



PRAKTISKE INFORMATIONER

Denne folder indeholder vejledning til de hjemmeøvelser, som din fysioterapeut har instrueret dig i at udføre.

Øvelsestræning

Hver øvelse er opdelt i let sværhedsgrad, mellem sværhedsgrad og høj sværhedsgrad.

Træning af bevægelighed og styrke skal opbygges gradvist. De øvelser og den elastikmodstand, du skal træne med, tilpasses af din fysioterapeut. Alle øvelser skal udføres for begge skuldre for at sikre god muskulær symmetri og give skulderen en pause mellem sættene.

Du skal kunne udføre 3 sæt á 10 gentagelser af øvelsen med god kontrol, og uden at dine smerter forværres, inden du kan gå videre til næste niveau. Når du er nået til høj sværhedsgrad i øvelsen, kan elastikmodstanden gradvist øges.

Hvis dine smerter forværres ved udførelse af øvelsen, er det et udtryk for, at du træner med for høj sværhedsgrad og skal gå et niveau tilbage. Tilsvarende vil du kunne bruge programmets gradvise opbygning, hvis du efter en pause skal i gang med at træne igen.

I starten vil du træne 2 gange om ugen hos din fysioterapeut og 1-2 gange derhjemme. Efterhånden, som du lærer øvelserne at kende, vil træning foregå mere derhjemme. Øvelsestræning skal i alt udføres mindst 3-4 gange om ugen for at være effektiv.

Træningen derhjemme må gerne deles op i flere perioder om dagen – det vigtigste er, at du kommer igennem alle øvelser i løbet af én dag.

Fysisk aktivitet/konditionstræning

Udover øvelserne er det vigtigt, at din træning også indeholder anden fysisk aktivitet/motion. Fysisk aktivitet kan virke lindrende på dine smerter og medvirke til, at du bedre kan udføre din øvelsestræning.

Det anbefales, at du er fysisk aktiv i mindst 30 minutter med moderat til høj intensitet 3-4 gange om ugen. Den fysiske aktivitet må gerne opdeles i mindre perioder, f.eks. 15 minutter om morgenen og 15 minutter om aftenen eller 3 x 10 minutter i løbet af dagen. Se under FYSISK AKTIVITET for eksempler på aktiviteter med moderat til høj intensitet.

Registrering af hjemmetræning

For at følge din træning så tæt som muligt vil vi bede dig udfylde den træningsdagbog, som er placeret sidst i denne folder.

Alle informationer fra din træningsdagbog behandles fortroligt, og når resultaterne offentliggøres, kan ingen se, at netop du har deltaget.

Din fysioterapeuts navn og tlf. nr.:

KROPSHOLDNING

Øvelsen skal øge din bevidsthed om din kropsholdning og give din skulder større bevægelsesfrihed. Udfør gerne øvelsen mange gange dagligt både stående og siddende.



Siddende

Synk sammen i lænden og lad skuldrene falde frem foran dig. Svaj herefter let i lænden og løft brystet frem og opad, så din holdning bliver mere ret. Hold stillingen i 5 sekunder.

Denne kropsholdning skal også holdes under udførelse af de andre øvelser.



Stående



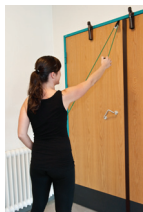
TRÆNING 2-4 GANGE UGENTLIGT

BEVÆGELIGHED

Øvelserne skal hjælpe dig med at genvinde din bevægelighed i skulderleddet. Udfør gerne øvelserne til du har fuld bevægelighed i skulderen.

ARMLØFT

Øvelse 1a: Assisteret armløft

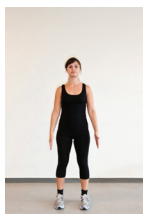


Fastgør træksystem øverst i en dør. Stil dig med ansigtet mod døren og grib håndtagene med begge hænder.

Træk med den ene arm, så den modsatte arm løftes opad - så langt som muligt. Hold yderstillingen kort. Sænk armene igen og gentag med den anden arm.

Let sværhedsgrad

Øvelse 1b: Aktivt armløft



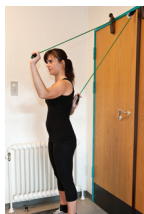
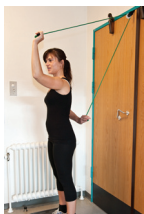
Løft begge arme frem foran dig så højt som muligt.

Hold yderstillingen kort. Sænk armene igen og gentag.

Mellem sværhedsgrad

IND- OG UDADROTATION AF ARM

Øvelse 2a: Assisteret ind- og udadrotation

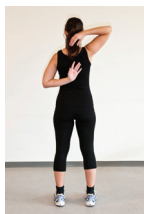


Fastgør træksystem øverst i en dør. Stil dig med ryggen mod døren. Før den ene hånd om bag på lænden og griб det ene håndtag.

Træk med den anden arm, så hånden løftes opad ryggen- så langt som muligt. Hold yderstillingen kort. Sænk armene igen og gentag.

Øvelsen udføres på begge sider.

Øvelse 2b: Aktiv ind- og udadrotation



Prøv om dine fingerspidser kan nå hinanden omme bag på ryggen.

Hold yderstillingen kort. Sænk armene igen og gentag på den anden side.



TRÆNING AF SKULDERBLADETS MUSKLER

Øvelserne træner den muskulatur, som styrer og kontrollerer skulderbladet, når du bevæger armen.

Øvelse 3a - 1: Glid på væg



Stil dig i skridtstående med ansigtet mod en dør/væg. Albuer og underarme skal hvile mod døren/væggen.

Lad nu armene glide langsomt opad og lidt ud til siden, indtil armene er fuldt udstrakte eller strakt så langt fremad, som du kan.

Hold stillingen kort og vend tilbage til udgangsstillingen.

Øvelse 3a - 2: Skyd ryg



Stil dig på knæ og hænder og skyd ryg i øverste del af ryggen.

Øvelse 3b: Skyd ryg og benløft



Stil dig på knæ og hænder og skyd ryg i øverste del af ryggen.

Løft det ene ben strakt bagud, mens skuldre og hofter holdes stabile. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag på modsatte side.

Øvelse 3c: Skyd ryg og diagonalt løft af ben og arm



Stil dig på knæ og hænder og skyd ryg i øverste del af ryggen.

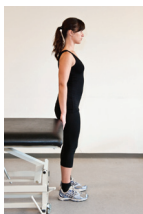
Løft det ene ben og modsat arm samtidigt (diagonalt), mens skuldre og hofter holdes stabile. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag på modsatte side.

Let sværhedsgrad

Mellem sværhedsgrad

Høj sværhedsgrad

Øvelse 4a: Statisk armtræk



Placer den ene håndflade mod en bordkant eller dørkarm. Pres med strakt albue mod bordkant/dørkarm, samtidig med at skulderen føres bagud og nedad. Hold presset i ca. 5 sekunder. Slip presset. Hold en lille pause og gentag øvelsen.

Øvelsen udføres på begge sider.

Øvelse 4b: Lavt armtræk



Fastgør elastikken til en dør i ca. taljehøjde. Grib elastikken med den ene hånd. Gå så langt fra døren, at elastikken strammes op, og armen er strakt foran dig.

Træk nu elastikken tilbage til hoften, samtidig med at skulderen føres bagud og nedad. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag.

Øvelsen udføres på begge sider.

Øvelse 4c: Højt armtræk



Fastgør elastikken i en dør i ca. hovedhøjde. Grib elastikken med den ene hånd. Gå så langt fra døren, at elastikken strammes op, og armen er løftet til lige over skulderhøjde.

Træk nu elastikken tilbage til kroppen ned til hoften, samtidig med at skulderen føres bagud og nedad. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag.

Øvelsen udføres på begge sider.



TRÆNING AF SKULDERLEDDETS MUSKLER

Øvelserne træner den muskulatur, som styrer og stabiliserer skulderledet, når du løfter armen.

Løst sværhedsgrad

Øvelse 5a: Lavt armløft



Fastgør elastik i en dør nær gulvet. Stil dig med ryggen mod døren og grib elastikken med den ene hånd. Gå så langt fra døren, at elastikken strammes op.

Løft armen fremad og lidt ud til siden til lige over taljehøjde. Hold stillingen kort og vend tilbage til udgangspositionen.

Øvelsen udføres på begge sider.

Mellem sværhedsgrad

Øvelse 5b: Mellemhøjt armløft



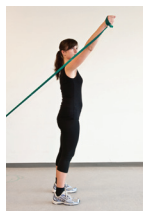
Fastgør elastik i en dør nær gulvet. Stil dig med ryggen mod døren og grib elastikken med den ene hånd. Gå så langt fra døren, at elastikken strammes op.

Løft armen fremad og lidt ud til siden til lige under skulderhøjde. Hold stillingen kort og vend tilbage til udgangspositionen.

Øvelsen udføres på begge sider.

Høj sværhedsgrad

Øvelse 5c: Højt armløft

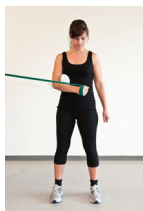
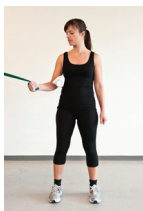


Fastgør elastik i en dør nær gulvet. Stil dig med ryggen mod døren og grib elastikken med den ene hånd. Gå så langt fra døren, at elastikken strammes op.

Løft armen fremad og lidt ud til siden til lige over skulderhøjde. Hold stillingen kort og vend tilbage til udgangspositionen.

Øvelsen udføres på begge sider.

Øvelse 6a: Indadrotation af arm



Fastgør elastik i en dør i taljehøjde. Placer et sammenrullet håndklæde under armen. Stil dig med siden mod døren. Grib elastikken med den hånd, som er tættest på døren, og bøj albuen. Gå så langt fra døren, at elastikken strammes op.

Træk elastikken ind mod maven. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag øvelsen.



Fastgør elastik til en dør i skulderhøjde. Stil dig med siden mod døren. Grib elastikken med den hånd, som er tættest på døren, og bøj albuen. Gå så langt fra døren, at elastikken strammes op, og armen løftes en smule ud fra kroppen.

Træk elastikken ned og ind mod maven. Hold stillingen kort og vend tilbage til udgangsstillingen.

Øvelsen udføres på begge sider.

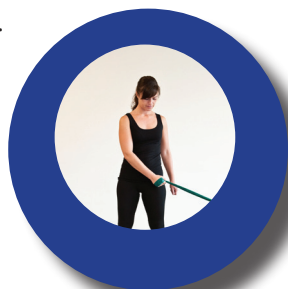
Øvelse 6c: Indadrotation med indadføring af arm



Fastgør elastikken i en dør i en højde over dit hoved. Stil dig med siden mod døren. Grib elastikken med den hånd, som er tættest på døren, og bøj albuen. Gå så langt fra døren, at elastikken strammes op, og armen løftes op til skulderhøjde.

Træk elastikken ned og ind mod maven. Hold stillingen kort og vend tilbage til udgangsstillingen.

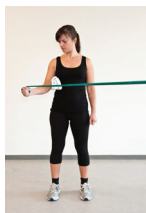
Øvelsen udføres på begge sider.



TRÆNING AF SKULDERLEDDETS MUSKLER

Let sværhedsgrad

Øvelse 7a: Udadrotation af arm



Fastgør elastik i en dør i taljehøjde. Placer et sammenrullet håndklæde under armen og stil dig med siden mod døren. Grib elastikken med den hånd, der er længst fra døren, og bøj albuen. Gå så langt fra døren, at elastikken strammes op.

Træk elastikken væk fra kroppen. Hold stillingen kort og vend tilbage til udgangsstillingen.

Øvelsen udføres på begge sider.

Mellem sværhedsgrad

Øvelse 7b: Udadrotation med udførelse af arm



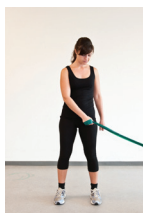
Fastgør elastik i en dør i knæhøjde. Stil dig med siden mod døren. Grib elastikken med den hånd, der er længst fra døren, og bøj albuen. Gå så langt fra døren, at elastikken strammes op.

Træk elastikken væk fra kroppen og løft armen en smule opad. Hold stillingen kort og vend tilbage til udgangsstillingen.

Øvelsen udføres på begge sider.

Høj sværhedsgrad

Øvelse 7c: Udadrotation med udførelse af arm



Fastgør elastik i en dør nær gulvet. Stil dig med siden mod døren. Grib elastikken med den hånd, der er længst fra døren, og bøj albuen. Gå så langt fra døren, at elastikken strammes op.

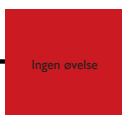
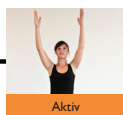
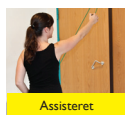
Træk elastikken væk fra kroppen helt op til strakt arm til skulderhøjde. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag øvelsen.

Øvelsen udføres på begge sider.

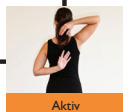
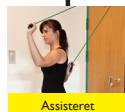
ØVELSESPROGRAMMETS OPBYGNING

BEVÆGELIGHED

1. Armløft

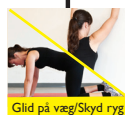


2. Ind - og udadrotation

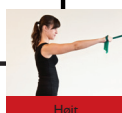
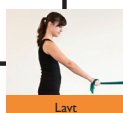
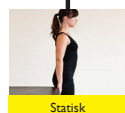


SKULDERBLADETS MUSKLER

3. Glid på væg/ Skyd ryg

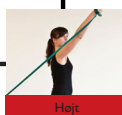
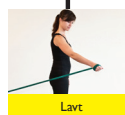


4. Armtræk

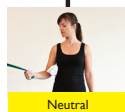


SKULDERLEDDETS MUSKLER

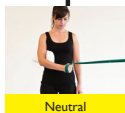
5. Armløft



6. Indadrotation



7. Udadrotation



FYSISK AKTIVITET

Det er ikke så vigtigt, hvilken form for fysisk aktivitet/motion, du laver. Det vigtigste er, at pulsen kommer op, så du bliver forpustet. Find frem til en form for fysisk aktivitet/motion, som kan indpasses i netop din hverdag, og som du har lyst til.

Det anbefales desuden, at du varmer op med fysisk aktivitet/motion, før du udfører dine hjemmetræningsøvelser. Dette sikrer, at kroppen er varm og klar til øvelserne.

Fysisk aktivitet/motion bør udføres med moderat til høj intensitet for at være effektiv. Se nedenstående tabel for vejledning og eksempler.

Intensitet	Procent af pulsreserven	Egen oplevelse af åndedræt	Eksempler på aktivitet
Meget let	< 20	Ikke forpustet	Langsom gang med stop/pauser
Let	20-39	Svagt forpustet, samtale flydende	Almindelig gang (4 km/t)
Moderat	40-59	Lettere forpustet, samtale mulig	Cykling (<15 km/t), rask gang (>4 km/t) og hårdt havearbejde
Høj	60-84	Forpustet, korte sætninger	Cykling (>15 km/t), trappegang, svømning og løb
Meget høj	≥85	Meget forpustet, ord, men ikke sætninger	Korte intervaller med høj intensitet på fx cykel, løb og svømning
Maksimalt	100	Vejrtrækning hurtig og stødvis	Aktivitet må stoppes efter få minutter eller sekunder

DIN TRÆNINGSDAGBOG

Vi vil bede dig om for hver uge at afkrydse, hvor tit du derhjemme har udført hele øvelsesprogrammet og været fysisk aktiv.

Uge nr. _____	Man.	Tirs.	Ons.	Tors.	Fre.	Lør.	Søn.
Øvelsestræning	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fysisk aktivitet/motion ≥ 30 min.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kommentar _____							

Uge nr. _____	Man.	Tirs.	Ons.	Tors.	Fre.	Lør.	Søn.
Øvelsestræning	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fysisk aktivitet/motion ≥ 30 min.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kommentar _____							

Uge nr. _____	Man.	Tirs.	Ons.	Tors.	Fre.	Lør.	Søn.
Øvelsestræning	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fysisk aktivitet/motion ≥ 30 min.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kommentar _____							

Uge nr. _____	Man.	Tirs.	Ons.	Tors.	Fre.	Lør.	Søn.
Øvelsestræning	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fysisk aktivitet/motion ≥ 30 min.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kommentar _____							



Uge nr. _____	Man.	Tirs.	Ons.	Tors.	Fre.	Lør.	Søn.
Øvelsestræning	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fysisk aktivitet/motion ≥ 30 min.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kommentar _____							

Uge nr. _____	Man.	Tirs.	Ons.	Tors.	Fre.	Lør.	Søn.
Øvelsestræning	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fysisk aktivitet/motion ≥ 30 min.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kommentar _____							

Uge nr. _____	Man.	Tirs.	Ons.	Tors.	Fre.	Lør.	Søn.
Øvelsestræning	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fysisk aktivitet/motion ≥ 30 min.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kommentar _____							

Uge nr. _____	Man.	Tirs.	Ons.	Tors.	Fre.	Lør.	Søn.
Øvelsestræning	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fysisk aktivitet/motion ≥ 30 min.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kommentar _____							

Uge nr. _____	Man.	Tirs.	Ons.	Tors.	Fre.	Lør.	Søn.
Øvelsestræning	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fysisk aktivitet/motion ≥ 30 min.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kommentar _____							

Uge nr. _____	Man.	Tirs.	Ons.	Tors.	Fre.	Lør.	Søn.
Øvelsestræning	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fysisk aktivitet/motion ≥ 30 min.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kommentar _____							

Uge nr. _____	Man.	Tirs.	Ons.	Tors.	Fre.	Lør.	Søn.
Øvelsestræning	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fysisk aktivitet/motion ≥ 30 min.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kommentar _____							

Uge nr. _____	Man.	Tirs.	Ons.	Tors.	Fre.	Lør.	Søn.
Øvelsestræning	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fysisk aktivitet/motion ≥ 30 min.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kommentar _____							



