

Pasientinformasjon – skulderprotese

Etter operasjonen:

- De fleste som får skulderprotese skal bruke fatle etter operasjonen. Du får beskjed etter operasjonen om du skal bruke fatle, og evt hvor lenge.
- De første 4 ukene skal du gjøre egentreningsøvelsene på dette arket. Dette skal være et supplement til fysioterapibehandling. Koden på baksiden kan scannes med mobiltelefon for å se videosnutter av øvelsene.
- Du skal ikke presse bevegelighet i noen retning.
- Du skal ikke vri armen kraftig utover de første 6 ukene.
- Etter 6 uker kan du starte forsiktig med styrkeøvelser uten vekter, strikk eller annen ytre motstand. Dette bør skje under veiledning av fysioterapeut, og det skal være en gradvis progresjon i treningen.

Øvelser:

Start med disse øvelsene 1. dag etter operasjonen.

Hele programmet gjennomføres 2-3 ganger daglig. Du skal ta av fatlen mens du gjør øvelsene.

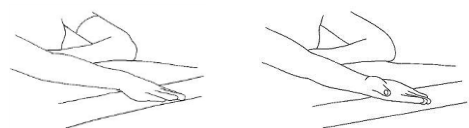
1. Knytt hånden, strekk ut alle fingrene.
10 repetisjoner



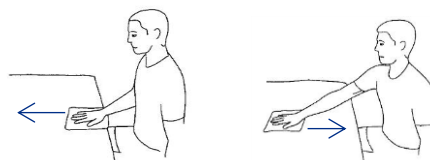
2. La armen hvile, bøy opp i håndleddet, senk rolig.
10 repetisjoner



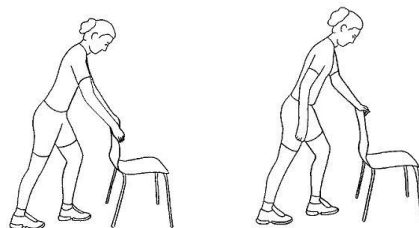
3. La armen hvile med håndflaten på bordet. Drei håndflaten mot taken, snu rolig tilbake.
10 repetisjoner



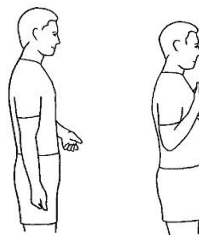
4. Sitt eller stå ved et bord. Hold håndflaten på en tørr klut. Før hånden fram og tilbake på bordet. 10 repetisjoner.



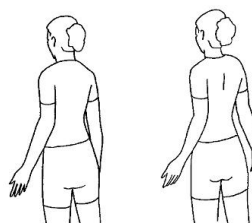
5. Støtt med den friske armen mot en stolrygg eller et bord. Len deg fremover slik at den opererte skulder/arm henger fritt. Beveg armen rolig frem og tilbake og i sirkelbevegelser. Varighet ca 1 minutt.



6. Bøy opp i albuen, hjelp til med den friske armen hvis du trenger det. Senk rolig. 10 repetisjoner



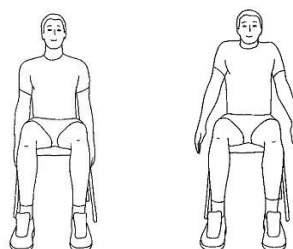
7. La armene henge rett ned. Trekk skulderbladene sammen, slipp rolig. 10 repetisjoner



8. Legg hendene på lårene. La hendene gli rolig nedover lårene mot føttene. Reis rolig opp igjen. 5 repetisjoner



9. La armene henge rett ned. Trekk skuldrene opp mot ørene, senk rolig ned igjen. 10 repetisjoner



▶ Vis video