

## Forberedelser

Så snart du får innkalling til operasjon, bør du bestille time til fysikalsk behandling, slik at du raskt kan komme i gang med trening hos fysioterapeut etter operasjonen.

Ved innleggelsen tar du med klær som er lette å ta av og på, f.eks. skjorte eller bluse.

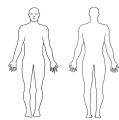
## Øvelser

Det er viktig å komme i gang med øvelser etter operasjonen. Det er vanlig å ha en del smerter i skulderpartiet, likevel er det nødvendig å starte med gradvis opptrening. Trening er viktig for å gjenvinne god bevegelighet, styrke og stabilitet i skulderen. Etter operasjonen får du informasjon hvis det er bevegelser du skal unngå. Her viser vi hvilestillinger, generelle sirkulasjonsøvelser og lett bevegelses-trening som kan gjøres av alle.

Dersom du bruker fatle, skal denne tas av når du gjør øvelser.

Hver øvelse gjøres 8-10 ganger, 3 ganger daglig.

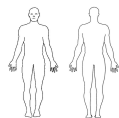
Det er vanlig å kjenne litt smerte, men øvelsene skal ikke gi betydelig økt smerte.



### 1. Sittende hvilestilling

#11771

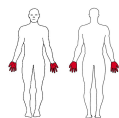
Hvilestilling for armen. Legg den aktuelle armen på et par puter. Du skal kjenne at armen og skulderen er så avspent som mulig.



### 2. Liggende hvilestilling

#11149

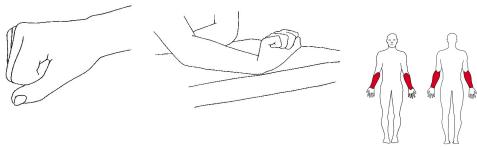
Ligg på ryggen med pute plassert under hodet. Plasser puter under hele armen, fra skulderleddet og helt ned til fingrene. Håndflaten vender ned mot puten.



### 3. Knytt hånden og strekk ut i alle fingrene

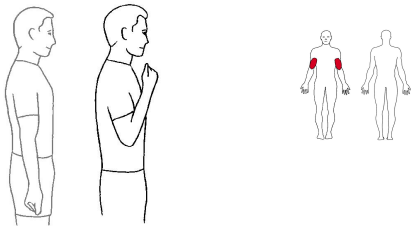
#5611





#### 4. Beveg håndleddet i alle retninger

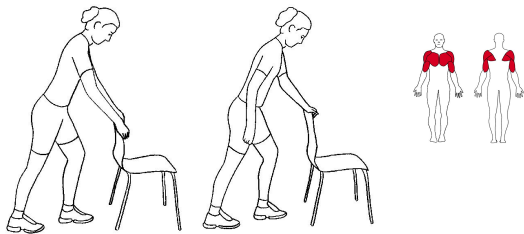
#7515



#### 5. Bøy og strekk i albuen

#7509

La armen henge avslappet ned langs siden. Strekk helt ut i albuen. Bøy deretter albuen. Har du smerter, kan du hjelpe til med motsatt arm.



#### 6. Fremoverlent pendling av arm

#7618

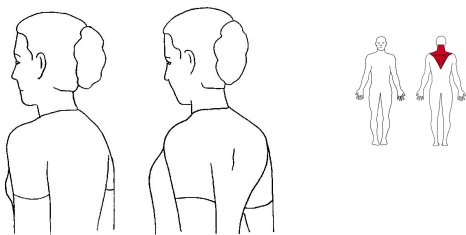
Len deg fremover mens du støtter med hånd på ikke-opererte side mot en stolrygg eller et bord. La armen på opererte side henge avslappet ned. Etter hvert kan du pendle med armen fremover/bakover, fra side til side og i sirkler, begge veier.



#### 7. Glideøvelse

#10887

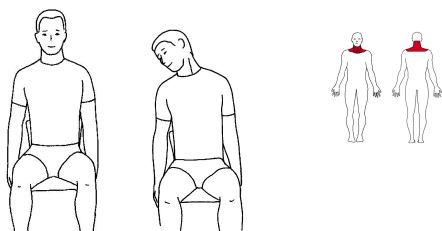
Sitt ved et bord. Plasser armene på et håndkle og fold hendene. Skyv fremover mens den friske armen hjelper den opererte siden. Skyv så tilbake til utgangsstillingen.



#### 8. Muskelkontroll mellom skulderbladene

#7504

Stå oppreist med armene hengende ned langs siden. Trekk skulderbladene sammen og litt ned. Behold lave skuldre og la armene henge avspent. Vend tilbake til utgangsstilling.



#### 9. Lett tøyning av nakkemuskulatur

#7660

Sitt på en stol med en oppreist holdning. Hold skuldrene senket og avslappet. Hold blikket rett frem mens du legger venstre øre mot venstre skulder. Drei så hodet lett mot venstre skulder. Hold ca 20 sekunder før du retter hodet sakte opp igjen. Gjør samme øvelse mot høyre side.

