

TRENINGSPROGRAM FOR PASIENTER MED BRUDD I ØVRE DEL AV OVERARMEN - OPERERT MED PHILOS PLATE



Fra første dag etter operasjonen:

Det tilpasses fatle (collar'n cuff) som armen kan avlastes i den første tiden. Fatlet skal kun brukes på dagtid og ved behov. Når du ligger i sengen bør armen ligge på en pute. Fysioterapeuten hjelper til med å finne gode hvilestillinger for armen.

Du skal bøye og strekke i fingrene. Knytt hånden godt, for deretter å strekke fingrene helt ut igjen. Gjør dette jevnlig flere ganger om dagen.

Stå gjerne foran et speil når du trener. Tenk på holdningen din, husk å senke skuldrene og hold ryggen rett når du utfører øvelsene. Øvelsene bør utføres med 10 repetisjoner 3-4 ganger pr dag. Ta hensyn til smertene.



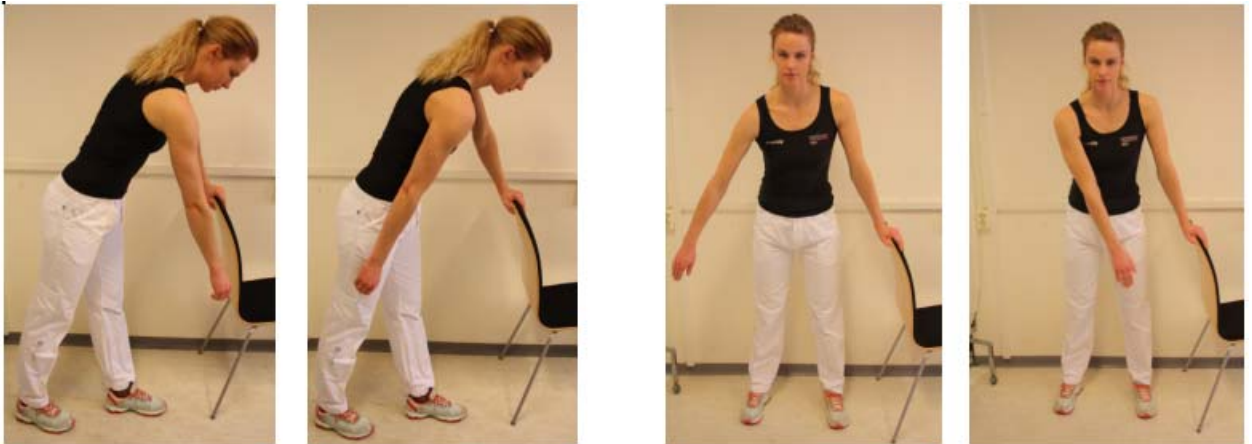
1. **Skulderhev:** Trekk skuldrene opp mot ørene, og senk forsiktig ned igjen.



2. **Albuebøy:** Bøy og strekk albuen så mye du kan. Hold håndflaten inn mot kroppen.



3. **Framoverbøy:** Sitt med ryggen rett og plasser hendene på lårene. La hendene gli nedover bena i retning føttene mens du lener overkroppen fram. Vend tilbake til utgangsposisjon.



4. **Pendel:** Stå litt foroverbøyd med ikke-operert arm støttende på en stol eller bord. La operert arm henge avslappet ned. Pendle armen i små bevegelser framover-bakover, sideveis og i sirkler.



5. **Rotasjon:** Sitt med operert arm hvilende på et bord. Albuen holdes nær kroppen. Hånd/underarm skal bevegges ut og inn mot kroppen med assistanse av den andre hånden (rotasjon). Beveg underarmen så langt ut du kan.



6. **Armskyv:** Sitt ved et bord hvor armene hviler godt uten hevede skuldre. Fold hendene og bruk den ikke opererte armen til å skyve begge armene fram.

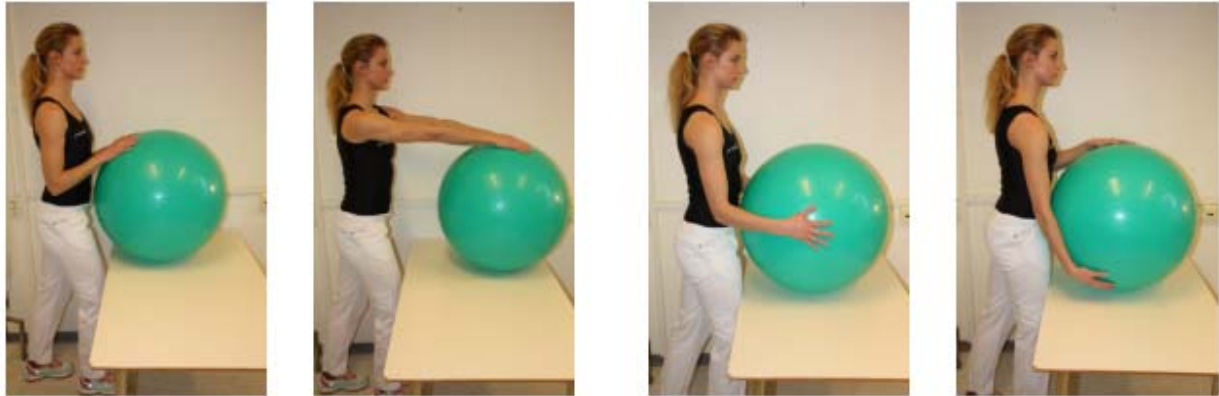


7. **Armløft:** Ligg på ryggen med pute under albuen operert sides arm. Bruk den andre armen til å løfte operert arm opp fra underlaget. Kan også utføres sittende med og uten pinne.

TRENINGSPROGRAM FOR PASIENTER MED BRUDD I ØVRE DEL AV OVERARMEN - OPERERT MED PHILOS PLATE



Eksempler på flere øvelser:



8. **Fleksjon og rotasjon med ball:** Rull ballen fram og tilbake eller fra side til side.



9. **Armløft med pinne:** Ligg på ryggen med pute under albuen operert sides arm. Hold en pinne med begge hender og strekk opp mot taket, og etter hvert forbi hodet.

Etter 4 uker (fra uke 5):

Du kan nå utføre (aktive) øvelser uten hjelp fra uoperert arm. Du skal gjøre 10 repetisjoner av hver øvelse 3-4 ganger hver dag. Tenk på holdningen din under alle øvelsene, husk å senke skuldrene og hold ryggen rett.



1. **Utoverrotasjon:**
Sitt ved et bord.
Hvil underarmen på bordet. Hold albuen nær kroppen. Beveg hånd/underarm ut til siden og inn igjen så langt du kan.



2. **Armløft side:** Sitt på en stol uten armlener. Hold albuen bøyd. Løft albuen opp og ut til siden. Ikke hev skuldrene. Gjør det sammen med strak arm. Før armen ut til siden i retning øret så langt det går.



3. **Armløft fram:** Sitt på en stol uten armlener. Strekk armen fram og opp mot øret så langt det går.

Etter 6 uker (fra uke 7):

Motstandsøvelser. Du trenger utstyr som strikk, en manual eller flaske fylt med vann eller sand.

1. **Armløft fram:** Stå med ryggen inntil en vegg. Hold flasken i hånden. Løft armen fram og opp mot øret så langt du kan.
2. **Armløft side:** Samme utgangsstilling som i øvelse 1. Løft armen rett ut til siden og opp mot øret så langt du kan.
3. **Utoverrotasjon:** Fest en strikk til for eksempel et dørhåndtak. Sitt på en stol med uoperert side vendt mot døren. Hold strikken med operert arm, albuen skal være i 90 grader. Trekk underarmen ut fra kroppen. nn sen.
4. **Innoverrotasjon:** Sett deg med operert side mot døren. Trekk underarmen inn mot kroppen.