

## TRENINGSPROGRAM FOR PASIENTER OPERERT MED SKULDERPROTESE (REVERS PROTESE) – DEL 1

### 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.



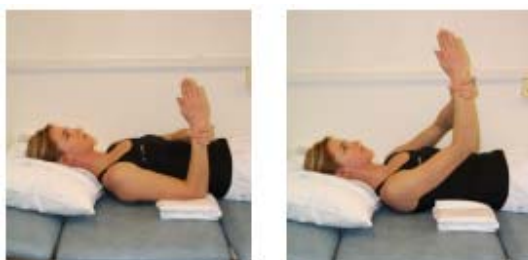
4. **Pendel:** Stå litt foroverbøyd med ikke-operert arm støttende på en stol eller bord. La operert arm henge avslappet ned. Pendle armen i små bevegelser framover-bakover, sideveis og i sirkler.



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). Underarmen skal ikke bevegges videre utover enn til der den peker rett fram.



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 litt fram.



7. **Armløft:** Ligg på ryggen med pute under albuen på operert arm. Bruk den andre armen til å løfte operert arm opp fra underlaget. Løft slik at albuen er litt høyere enn brystet.

## TRENINGSPROGRAM FOR PASIENTER OPERERT MED SKULDERPROTESE (REVERS PROTESE) – DEL 2



### Etter 4 uker (fra uke 5):

Du skal fortsatt utføre de samme øvelsene, men du kan øke bevegelsesutslaget i skulderen. Gradvis øke bevegelsen opp til horisontalplanet.

### Eksempler på flere øvelser:



**Armskyv og rotasjon:** Rull ballen fram og tilbake eller fra side til side



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



### Etter 6 uker (fra uke 7):

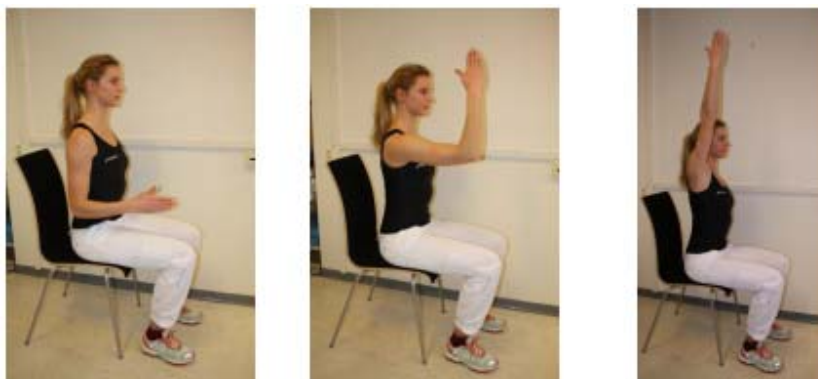
Du kan nå øke bevegelsesutslagene tilsvarende motsatt arm. I løpet av de neste 2 ukene har du lov til gradvis å bevege armen i alle retninger så mye du klarer. Du kan bevege aktivt uten hjelp fra uoperert arm.



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.