

PASIENTINFORMASJON

STABILISERING AV SKULDER, SLAP-LESJON

Skulderleddet består av et leddhode øverst på overarmen og en leddflate på skulderbladet. Leddflaten er svært grunn, men er utvidet i dybden av en tynn fibrøs leddleppe (labrum) som er festet rundt kanten som en ring. Bicepssenen fester seg sammen med leddleppen på oversiden av leddflaten. Når labrum/bicepssenekomplekset har løsnet fra sitt feste på leddflaten kalles dette en SLAP-skade.

Det vil bli avtalt poliklinisk kontrolltime hos vår fysioterapeut 2 og 6 uker etter operasjon for deg som bor i Oslo og omegn. Dersom du bor lengre unna vil videokonsultasjon være aktuelt.

Etter operasjonen skal du følge disse retningslinjer:

0-4 uker:

Du får tilpasset et fatle som skal brukes dag og natt. Du må imidlertid ta armen ut av fatlet 4-6 ganger daglig og gjøre sirkulasjon og pendeløvelser som instruert for å unngå tilstivning i tilhelingsperioden (se øvelser på baksiden av arket). Du kan passivt pendle armen fremover og ut til siden til 60 grader med avslappet skulder. Du kan rotere armen med bøyd albue til underarmen peker rett frem. Hvor mange repetisjoner du gjør av øvelsene hver gang er avhengig av smerten du har. Begynn forsiktig og øk etter hvert.

Etter 4 uker:

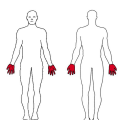
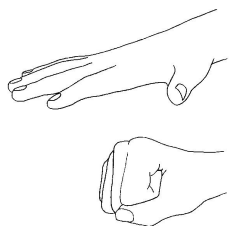
Du kan begynne forsiktig trening hos fysioterapeut etter 4 uker for å gjenopprette normal bevegelse og stabilitet i skulder. Du har nå fri bevegelse innen smertegrense. Unngå passive tøyninger og ukontrollerte bevegelser. Etter 8 uker kan du starte med lette vekter. Gradvis gjenopptak av idrettsaktiviteter etter 4-6 mnd.

Det er viktig at du hviler armen godt i fatlet og ikke "bærer" på skulderen slik at du unngår stivhet og smerter som forplanter seg opp i nakke og hode. Ta hensyn til den informasjonen du har fått om hvordan du skal forholde deg. Lykke til!

Hilsen Fysioterapeutene
Tlf: 23013535 eller 91126654
Ortopedisk avdeling,
Oslo Universitetssykehus

SNU ARKET FOR ØVELSENE

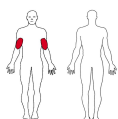
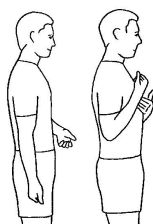
Øvelser for sirkulasjon og aktivering av muskulatur i nakke/skulderbue. Kan gjennomføres flere ganger daglig, feks. 5-6 ganger daglig. Ta av fatle for å gjøre øvelser.



1. Bøy og strekk i fingre

Bøy i alle fingrene slik at det blir en knyttneve og deretter strekk ut fingrene igjen.

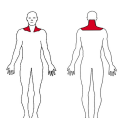
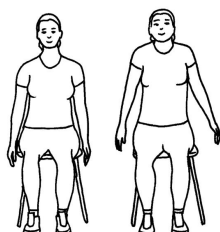
Repetisjoner: 30 , Sets: 3



2. Bøy og strekk i albu, med assistanse

La armen din henge avslappet ned langs siden. Bøy opp i albuleddet med armen fremfor magen. Bruk gjerne den andre hånden som hjelp til å føre albuen i bøy og strekk ved behov.

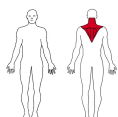
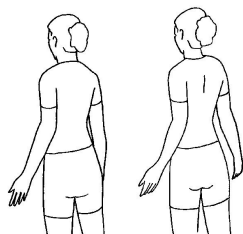
Repetisjoner: 10 , Sets: 3



3. Skulderhev m/slipp

Stå eller sitt på en krakk med armene hengende ned langs siden. Hev skuldrene rett opp mot ørene, hold noen sekunder og slipp skuldrene fritt ned igjen.

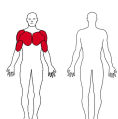
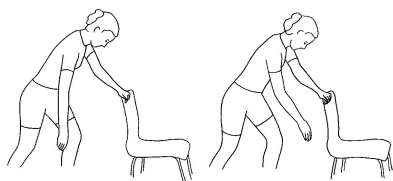
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



4. Sammentrekning av skulderbladene

Stå oppreist eller sitt med armene hengende ned langs siden. Trekk skulderbladene sammen og litt ned. Hold sammentrekningen i 5-10 sekunder.

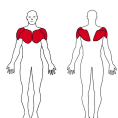
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



5. Pendling av arm

Len deg litt fremover og støtt deg med en hånd mot en stolrygg. La den andre armen henge avslappet ned. Beveg armen rolig i pendelbevegelse frem og tilbake/ ut og inn sideveis/ i sirkel innen gitte bevegelsesrestriksjoner.

Repetisjoner: 10 , Sets: 3



6. Skulderrotasjon med klut på bord

Sitt med underarmen hvilende på et håndkle på et bord. Hold albuen inntil kroppen under hele øvelsen. Skap en rotasjon i skulderen ved å føre hånden ut fra kroppen og tilbake inn til kroppen igjen. Hold deg innenfor bevegelsesrestriksjoner.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10

