

PASIENTINFORMASJON FOR: STABILISERING AV AC-LEDD I SKULDER

Skulderbladet har en leddforbindelse med kravebenet, Acromio-Clavicularleddet (AC-leddet). Ved vedvarende instabilitet eller luksasjon av AC-leddet kan det være aktuelt med en rekonstruksjon av leddbånd for å gjenvinne stabiliteten til leddet.

Det kan bli avtalt poliklinisk kontrolltime hos vår fysioterapeut ca. 2 og 6 uker etter operasjon for deg som bor i Oslo og omegn, eventuelt videokonsultasjon for deg som bor lengre unna.

Etter operasjonen skal du følge disse retningslinjer:

0-4 uker:

Du får tilpasset en immobiliserende fatle til bruk hele døgnet i 4 uker. Noen blir anbefalt å benytte fatle i ytterligere 2 uker om natten. Du må imidlertid ta armen ut av fatlet 5-6 ganger daglig og gjøre sirkulasjon og pendeløvelser som instruert for å unngå tilstivning i tilhelingsperioden (se øvelser på baksiden av arket). Du kan bevege armen fremover og ut til siden inntil skulderhøyde med avslappet skulder. Hvor mange repetisjoner du gjør av øvelsene hver gang er avhengig av smerten du har. Begynn forsiktig og øk etter hvert.

Etter 4-6 uker:

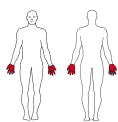
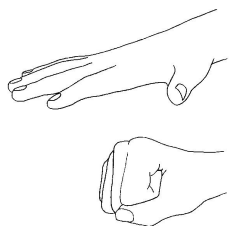
Du kan begynne forsiktig trening hos fysioterapeut etter 4 uker for å gjenopprette normal bevegelighet og stabilitet i skulder. Du har nå fri bevegelighet innen smertegrensen. Unngå passive tøyninger og ukontrollerte bevegelser. Etter 12 uker kan du starte med lette vekter. Gradvis gjenopptak av idrettsaktiviteter etter 6-9 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

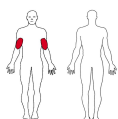
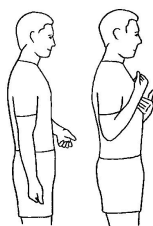
Øvelser for sirkulasjon og aktivering av muskulatur i nakke/skulderbue. Kan gjennomføres flere ganger daglig, feks. 5-6 ganger daglig.



1. Bøy og strekk i fingre

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

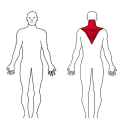
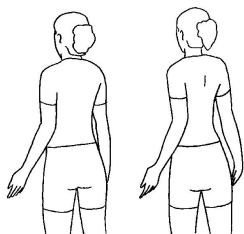
Reps: 30 , Sets: 3



2. Bøy og strekk i albu, med assistanse

La armen din henge avslappet ned langs siden. Bruk den andre hånden som hjelp til å føre albuen i bøy og strekk foran magen.

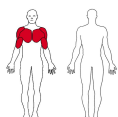
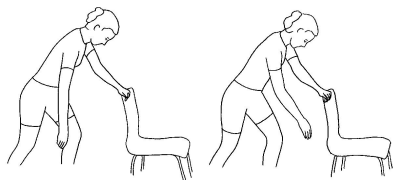
Repetisjoner: 10 , Sets: 3



3. Sammentrekning av skulderbladene

Stå oppreist med armene hengende ned langs siden. Trekk skulderbladene sammen og litt ned.

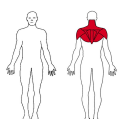
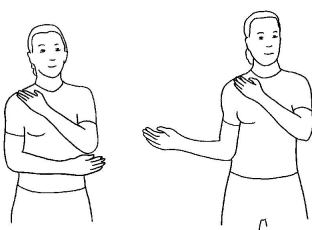
Repetisjoner: 10 , Sets: 3



4. 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 smertegrense.

Repetisjoner: 10 , Sets: 3



5. Utoverrotasjon av arm

Stå eller sitt med 90 grader bøy i albuen og underarmen inntil magen. Du kan også hvile underarmen på et bordplate. Beveg underarmen ut fra magen slik at du utoverroterer i skulderen innen smertegrense og før armen tilbake til magen igjen.

Repetisjoner: 10 , Sets: 3

