

PASIENTINFORMASJON SKULDERPROTESE

Skulderleddet består av et leddhode øverst på overarmen og en leddflate på skulderbladet. Ved innsetting av skulderprotese vil det vurderes behov for å skifte ut både leddhodet og leddflaten som erstattes av kunstig materiale. Operasjonen gjøres via et åpent snitt på fremsiden av skulderbuen.

Det vil få tilbud om poliklinisk kontrolltime hos vår fysioterapeut 2 og 6 uker etter operasjon for deg som bor i Oslo og omegn.

Etter operasjonen skal du følge disse retningslinjer:

Du vil få tilpasset et fatle 1. dag postoperativt. Dette kan du bruke etter behov som smertelindring. Klarer du å gå uten fatlet med normal avslappet skulder- og armbevegelse er det bare fint. Ved smerter er det fint om du innimellom bruker fatlet og hviler armen godt i dette slik at du unngår stivhet og smerter som forplanter seg opp i nakke og hode.

For å unngå tilstivning av skulderen i tilhelingsprosessen anbefaler vi at du daglig utfører sirkulasjons- og bevegelfremmende øvelser for hånd, arm og skulder som instruert. Antall repetisjoner tilpasses i forhold til smerter. Begynn forsiktig og øk gradvis (se øvelser på baksiden av arket). Du kan bevege skulderen med gradvis økende utslag inntil smertegrense. Unngå passiv tøyning for utadrotasjon, samt ingen styrketrening de første 8 ukene og unngå tunge løft de første 12 ukene.

Du kan begynne hos fysioterapeut tidlig i forløpet, ca etter 2 uker. Behandlingen vil omfatte aktiv og passiv trening for å gjenopprette normal bevegelse og stabilitet i skulder/skulderbue.

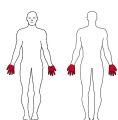
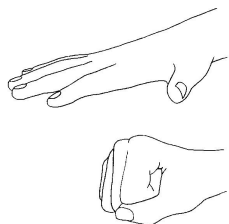
Ta hensyn til den informasjonen du har fått om hvordan du skal forholde deg.

Lykke til!

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

SNU ARKET FOR ØVELSENE

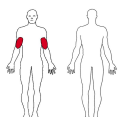
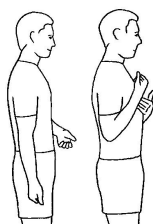
Øvelser for sirkulasjon og aktivering av muskulatur i nakke/skulderbue. Gjennomføres 5-6 ganger daglig



1. Bøy og strekk i fingre

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

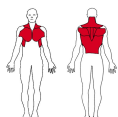
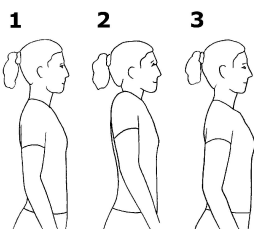
Reps: 30 , Sets: 3



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.

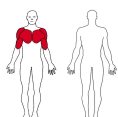
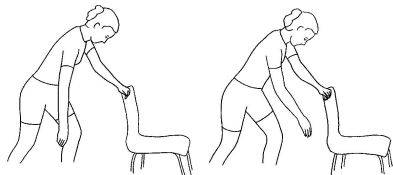
Reps: 10 , Sets: 3



3. skulderbladkontroll

Stå oppreist. Gjennom hele øvelsen skal all bevegelse kun skje ved at skulderbladene beveges. Begynn øvelsen med å heise skulderbladene opp mot øret og senk deretter ned igjen. Returner til midtstilling. Skyv så skulderbladene fra hverandre og trekk de sammen.

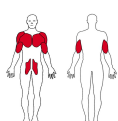
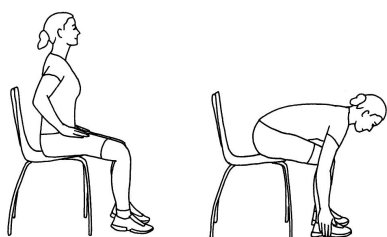
Reps: 10 , Sets: 3



4. Pendling av arm

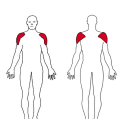
Len deg litt fremover og støtt deg med en hånd mot en stolrygg. La den andre armen henge avslappet ned. Beveg armen rolig i pendelbevegelse frem og tilbake/ ut og inn sideveis/ i sirkel innen smertegrense.

Reps: 10 , Sets: 3



5. Fremoverbøy til ankel

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



6. Liggende utoverføring av arm

Ligg på ryggen med bøyde knær og armene ned langs siden. Bøy albuen i den opererte armen slik at hånden peker opp mot taket. Beveg overarmen langs gulvet ut til siden inntil smertegrense, og tilbake til utgangsposisjon igjen.

Reps: 10 , Sets: 3

