



Oslo
universitetssykehus

PASIENTINFORMASJON

RUPTUR AV ROTATORCUFFEN

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. I tillegg har du fire muskler rundt skulderleddet, som ved en fellesbetegnelse kalles rotatorcuffen som også er med på å stabilisere skulderen din. Når en eller flere av disse musklene har røket kalles dette rotatorcuff-ruptur.

Du vil få tilbud om kontrolltime hos våre fysioterapeuter ca to uker etter operasjonen for deg som bor i Oslo og omegn. Bor du lengre unna kan videokonsultasjon være aktuelt.

Etter operasjonen skal du følge disse retningslinjene:

0-4 uker:

Du får tilpasset et fatle som skal brukes dag og natt. 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. Vær bevisst på riktig holdning. Du må imidlertid ta armen ut av fatlet 4-6 ganger daglig og gjøre sirkulasjon og pendeløvelser som instruert for å unngå tilstivning i tilhelningsperioden. Unngå forsert rotasjon når du gjør øvelsen på bordet (se øvelser på baksiden av arket). Du kan passivt pendle armen fremover og ut til siden til 60 grader med avslappet skulder. Hvor mange repetisjoner du gjør av øvelsene hver gang er avhenging av smerten du har. Begynn forsiktig og øk etter hvert.

Etter 4 uker:

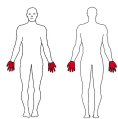
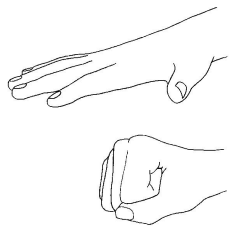
Du kan begynne forsiktig trening hos fysioterapeut etter 4 uker for å gjenopprette normal bevegelse og stabilitet i skulder. Du har nå fri bevegelse innenfor smertegrensen, men unngå passive tøyninger og ukontrollerte bevegelser. Hos fysioterapeuten legges det vekt på å få et normalt bevegelsesmønster i skulderen.

- Ingen styrketrening for sydd muskulatur de første 3 mnd etter operasjon.
- Gjenopptak av idrettsaktiviteter er individuelt, men vanligvis tar dette fra 6-8 mnd.

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

SNU ARKET FOR ØVELSENE

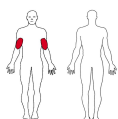
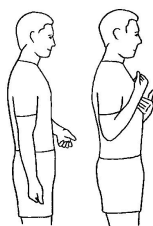
Øvelser for sirkulasjon og aktivering av muskulatur i nakke/skulderbue. Kan gjennomføres flere ganger om dagen, feks. 5-6 ganger daglig. Ta av fatle for å gjøre øvelser.



1. Bøy og strekk i fingre

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

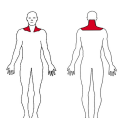
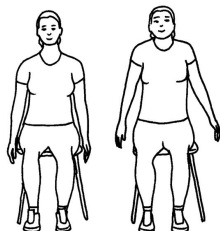
Repetisjoner: 30 , Sets: 3



2. Bøy og strekk i albu

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

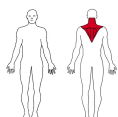
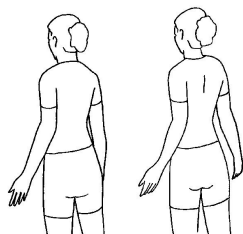
Repetisjoner: 10 , Sets: 3



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.

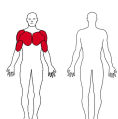
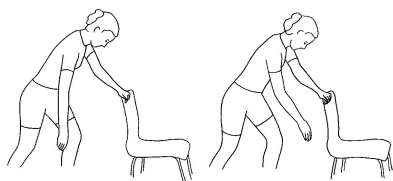
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



4. Sammentrekning av skulderbladene

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

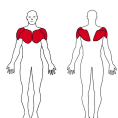
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



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

