


PATIENTINFORMATION

Øvelsesprogram til en nyopereret skulder.

CPH Privathospital A/S
Rådhusstorvet 4, 3520 Farum | +45 7021 8000
www.cph-privathospital.dk
Mail: info@cph-privathospital.dk





Øvelsesprogrammet udføres 3 gange dagligt.
Alle øvelserne udføres indtil første besøg hos en fysio-
terapeut. Det skal være uden bandage, i roligt tempo
og kun til smertegrænsen.

1.

Stå med foldede hænder foran kroppen. Saml skulderbladene og træk dem ned i modsatte "baglomme".

Hold stillingen i 5 - 10 sek. Udføres 20 gange

Tilpas aktivitet og træning efter smerter og hævelse.



2.

Knyt og stræk fingrene i en jævn rytme

Ca. 30 gange.

Tilpas aktivitet og træning efter smerter og hævelse.



3.

Støt den opererede arm under håndledet. Lad den raske arm strække og bøje albueledet.

Udføres 20 gange.

Tilpas aktivitet og træning efter smerter og hævelse.

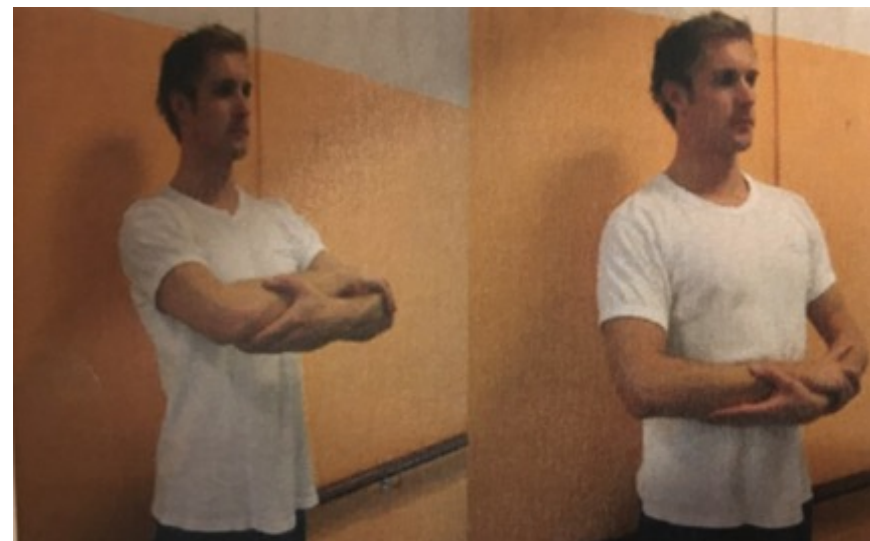


4.

Støt den opererede arm med den raske arm. Lad den raske arm løfte begge arme lige frem til det strammer. Armene må kun løftes op til 45 grader.

Øvelsen udføres 10 gange.

Tilpas aktivitet og træning efter smerter og hævelse.

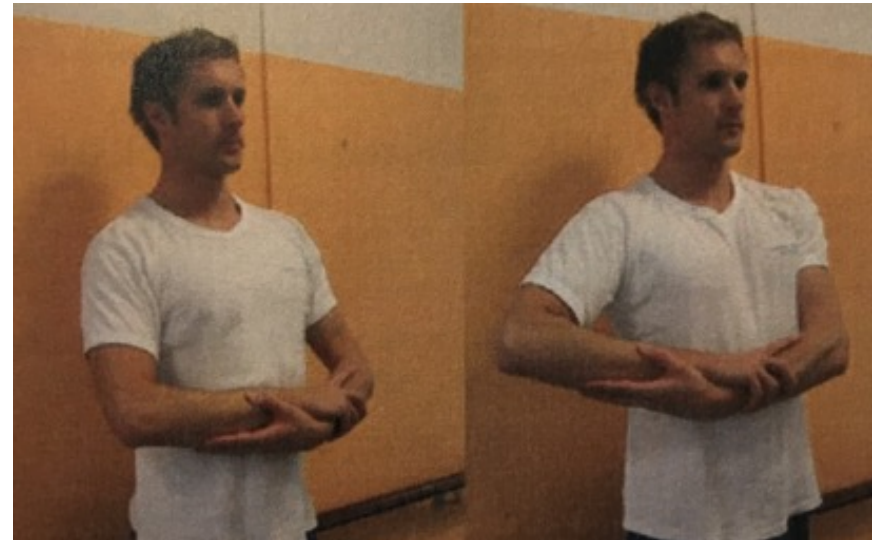


5.

Lad den raske arm føre den opererede arm 45 grader ud til siden og tilbage til udgangsstillingen.

Øvelsen udføres 10 gange.

Tilpas aktivitet og træning efter smerter og hævelse.

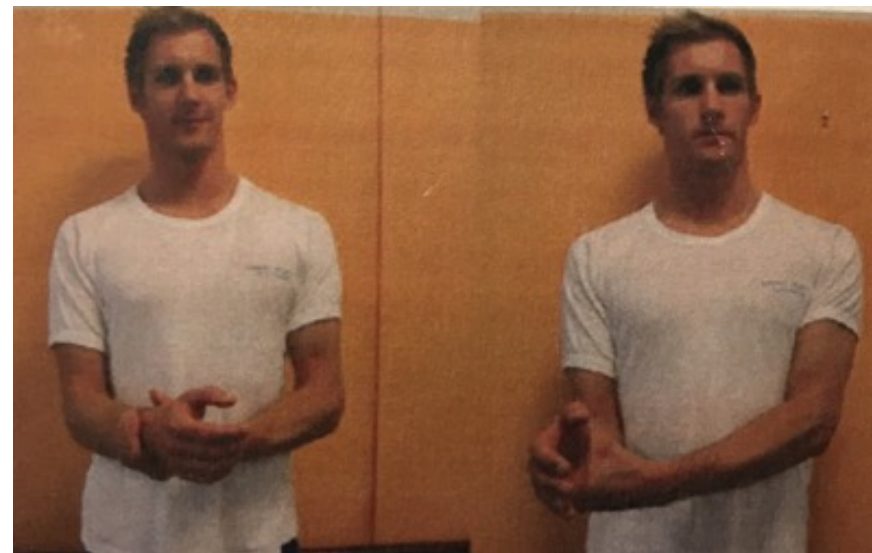


6.

Hold albuen på den opererede arm ind til siden. Drej med den raske hånd den opererede arm udad til hånden peger lige frem.

Øvelsen udføres 10 gange.

Tilpas aktivitet og træning efter smerter og hævelse.



Yderligere informationer

Ønsker du yderligere information er du altid meget velkommen til at kontakte os.

CPH Privathospital A/S

Rådhusstorvet 4 3520 Farum

 +45 7021 8000

 www.cph-privathospital.dk

 info@cph-privathospital.dk

Åbningstider

Telefon mandag til fredag fra
kl. 8.00-16.00 på tlf. 7021 8000

Uden for normal åbningstid kan sygeplejerske
kontaktes på: 44 500 339

I akutte tilfælde udenfor CPH Privathospitals
åbningstid, henvises til 1813