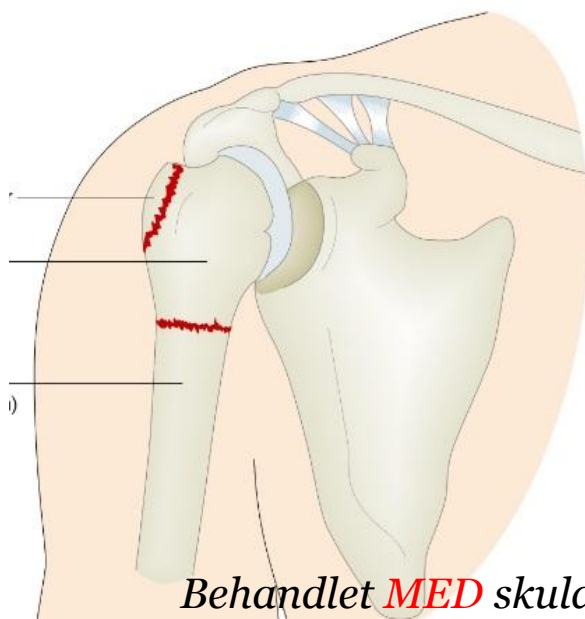


Til patienter og pårørende

Brud på ledhovedet i skulderen

Behandlet **MED** skulderprotese



Ortopædkirurgisk Afdeling

REGION SJÆLLAND
HOLBÆK SYGEHUS

- vi er til for dig



Behandling

Ved operationen er bruddet sat sammen af enten en skinne, som holdes på plads af skruer eller et marvsøm i knoglen, som fastholdes af skruer.



Slynge set forfra og bagfra.

Begrænsninger

Uge 0-3:

Skulderen må kun bevæges passivt og ledet aktivt, dvs. at du skal hjælpe med den anden hånd, når du bevæger den opererede arm. Du må ikke dreje bagom ryggen og kun dreje armen udadtil til smertegrænsen.

Uge 3-6:

Du må bevæge armen aktivt uden belastning. Du må dog ikke dreje armen om bag ryggen. Inddrag forsigtigt armen i dine daglige aktiviteter; påklædning, madlavning, dog ingen løftebelastning.

Uge 6-12:

Du må bevæge armen aktivt i alle retninger. Du må løfte op til 1 kg. Hold armen ind til kroppen, når du løfter.

Fra uge 12 og frem

Gradvis stigende belastning.

Hygiejne

Når du skal vaske dig i armhulen, lader du underarmen hvile på håndvasken. Flyt derefter kroppen lidt væk fra vasken, så der bliver plads til at vaske.

Smerter

For at modvirke smerter og hævelse skal du lægge en ispose / kold pakning på skulderen i 15-20 minutter ad gangen. Husk at have et tyndt viskestykke mellem huden og den kolde pakning.

Benyt den receptmedicin du har fået ordineret. Spørg evt. din egen læge til råds.

Når du hviler på ryggen, kan skulderen aflastes med en lille pude under overarmen.

Øvelsesprogram

Formålet med øvelserne er at bevare bevægeligheden, sikre god funktion af skulderen og lindre smerter.

Der kan i starten forventes ømhed og smerter, som bør aftage 15-30 min. efter træning. Hvis du oplever smerter, kan det være en fordel at tage smertestillende medicin inden træningen og evt. lægge en kold pakning på skulderen efter træning.

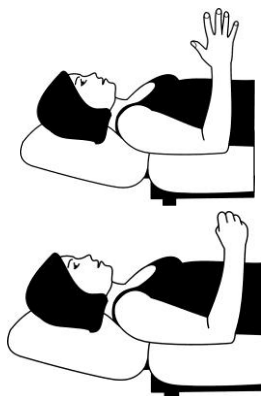
Øvelserne udføres uden slynge.

- Udfør hver øvelse ca. 10 gange
- Gentag øvelsesprogrammet 3-4 gange dagligt
- Øges gradvist til fx 3 x 10 flere gange dagligt

Lav øvelserne 1-4 liggende på ryggen, siddende eller stående.

1.

Skiftevis stræk og bøj fingrene hånden



2.

Rotér håndleddet



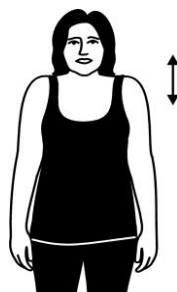
3.

Drej underarmen så håndfladen skiftevis peger mod ansigtet og mod dine fødder.



5.

Træk skuldrene op til ørerne og hold spændingen i 4-5 sekunder, og slap af herefter.



4.

Skiftevis bøj og stræk albuen. Vær omhyggelig med at strække albuen helt ud. Lad evt. armen være udstrakt et stykke tid



6.

Udfør skulderrulninger i begge retninger.



7.

Træk skulderbladene sammen og hold spændingen i 4-5 sekunder, og slap af herefter.



8.

Stå foroverbøjet og støt med den raske arm på et bord eller lignende. Lad træningsarmen hænge afslappet ned. Sæt armen i svingning vha. vægtoverførelse fra benene.



9.

Sid på en stol og lad arme hænge ned langs siden. Læn dig frem, samtidig med at du lader hænderne glide ned langs ydersiden af underbenene. Gentag ca. 10 gange.



10.

Træning med trisse: Stå eller sid lige under trissen.



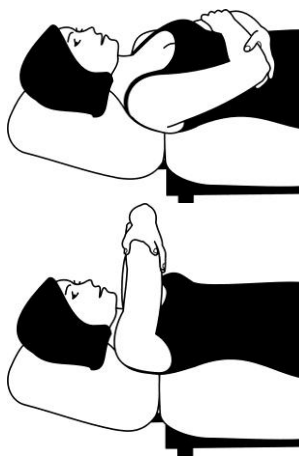
Øvelser efter fjernelse af slyngen

Udfør følgende øvelser efter 3 uger, når du ikke længere anvender slynge.

Liggende eller siddende

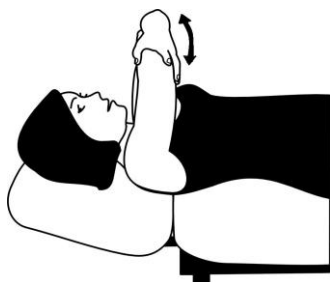
11.

Grib om albuerne, så du lader den raske arm hjælpe med at løfte den arm, der skal trænes. Løft armene så langt op over hovedet du kan og sænk dem igen.



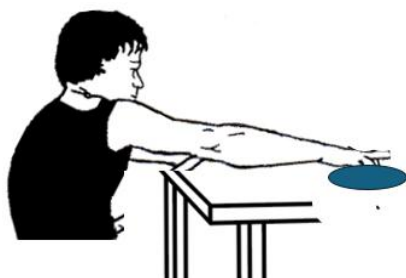
12.

Hold fortsat om albuerne. Løft armene til skulderhøjde og før armene fra side til side



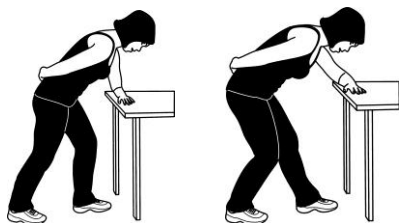
14.

Sid ved et bord. Læg hånden på en klud og glid hånden frem og tilbage på bordet.



13.

Placer underarmen på bordet foran dig. Bøj i knæene og bevæg kroppen væk fra bordet, så skulderleddet bevæges passivt igennem.



Forventet resultat

Skulderen genvinder delvis sin funktion i løbet af ca. 3 måneder. Bedring i tilstanden kan forventes i op til 1 år efter operationen.

Efter vellykket behandling forventes ingen eller kun lette skuldersmerter i forbindelse med aktivitet. Bevægeligheden reduceres i vekslende grad.

Tilbagevenden til aktiviteter

Nedenstående tidsangivelser er udtryk for, hvornår du tidligst bør vende tilbage til den pågældende aktivitet.

Efter 6 uger

- Ikke skulderbelastende arbejde

Efter 8 uger

- Køre bil
- Cykle
- Svømme

Efter 3 måneder

- Golf / ketchersport

Tidligst 3 måneder

- Skulderbelastende arbejde uden tunge løft



Kontakt

Ortopædkirurgisk Ambulatorium 42-2 (stuen)

Sekretær, tlf.: 59 48 44 70 (hverdage kl. 9-15)

Sygepleje, tlf.: 59 48 44 72 (hverdage kl. 8-8.30)

Sengeafdeling 12-4 og 09-4 (2. sal)

Hovednummer: 59 48 44 85

Ortopædkirurgisk Afdeling

Holbæk Sygehus, Smedelundsgade 60, 4300 Holbæk

Mail: hol-ortkir@regionsjaelland.dk

Hjemmeside:

<https://www.holbaeksygehus.dk/afdelinger/ortopaedkirurgisk-afdeling>



Opdateret september 2026 af:

Skulderteamet

Ortopædkirurgisk Afdeling

REGION SJÆLLAND

HOLBÆK SYGEHUS

- vi er til for dig