

Øvelser



Det er vigtigt, at du bevæger dine fingre. Bøj og stræk fingrene mange gange i løbet af dagen for at holde gang i venepumpfunktionen.

Med tilladelse fra læge kan følgende øvelse udføres:



Åben for den øverste strop, som ligger over rask skulder.
Tag forsigtigt armen ud af armposen, ved at trække i hjørnet ved albuen.



Hold nu godt fast i træningsarmen med den anden hånd. Stræk langsomt armen, så meget du kan. Bøj herefter igen til 90 grader.

Fikseret skulderbandage Instruktion og øvelser



I denne pjece finder du vejledning i anvendelse af bandagen fikseret mitella samt relevante øvelser som kan opstartes med tilladelse fra lægen.

Af- og påtagning af bandagen

Du har fået anlagt en fikseret Mitella skulderbandage. Bandagen skal altid lægges direkte på huden. Vær opmærksom på din hud. Det er vigtigt, at tørre sig godt under brystet og i armhulen efter bad. Nedenfor finder du vejledning i korrekt anlæggelse af denne.



1) Anbring albuen i slyngens lomme med 90 graders bøjning i albuen. Håndleddet og ¼ del af hånden skal være inde i lommen, således at håndleddets understøttes. Placer tommelfingeren i den lille stoflomme inde i slyngen.



2) Før den øverste strop fra albuen og bagom ryggen, så den hænger ned over den raske skulder. Sæt den fast igennem ringen foran. Obs. Nakkepolstringen sidder omkring nakke og skulder.



3) Før den nederste strop bag om ryggen og gennem ringen.



4) Det er vigtigt, at albuen hænger lige ud for flanken, som vist til højre.