



Collar'n Cuff armslynge og ubelastede skulderøvelser



I denne pjece finder du vejledning i påsætning af armslyngen samt ubelastede øvelser, som skal opstartes efter lægens plan.

Øvelserne skal laves 2 gange dagligt til udmattelse eller smerter.

Øvelserne må gerne stramme, men ikke give kraftige smerter.

Træn lidt, men tit indenfor smertegrænsen.

Indhold

Du har fået anlagt en collar'n cuff armslynge.

Pjecen her giver dig informationer om af- og påsætning af armslyngen samt ubelastede svingøvelser, som kan opstartes efter lægens ordination.



6) Grib fat om albuerne, og lav cirkler med armene i begge retninger.



7) Fold hænderne og før armene op over hovedet.



8) Hold den opererede albue ind til kroppen. Med modsatte hånd føres den opererede arm ud til siden.

Af- og påtagning af armslyngen



1) Personalet har lavet bandagen således, at der er en løkke i hver ende af den.



2) Løkken lægges om armen og placeres ved albuen.



3) Bandagen tages bagom ryggen og henover modsatte skulder



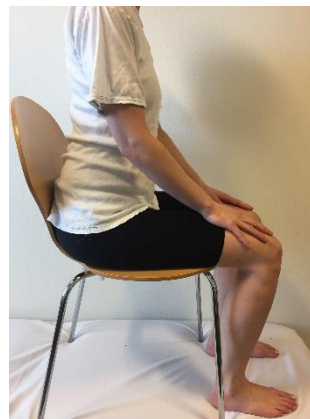
4) Håndledet tages igennem den anden løkke, og bandagen sidder afslutningsvis som på billedet ovenfor. Underarmen skal være vandret, som vist på billedet.



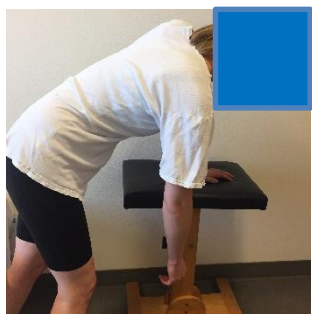
1) Rul skuldrene bagud. Det er vigtigt, at muskulaturen omkring den opererede skulder er afslappet.



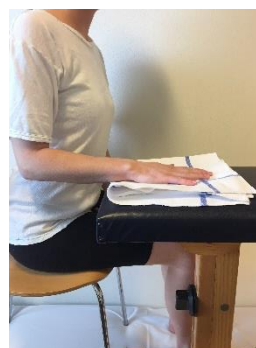
2) Knyt og stræk fingrene.



4) Sid på en stol med ret ryg. Placer hænderne på lårene. Læn kroppen forover, og lad hænderne glide ned langs benene mod fødderne. Glid herefter tilbage til opret stilling.



3) a) Stå foroverbøjet ved et bord. Lad træningsarmen svinge frem og tilbage, fra side til side og i cirkler ved at bevæge kroppen. Prøv at slappe af i skulderen. Bevægelsen laves større og større indenfor smertegrænsen.
b) Hvis du har svært ved at udføre øvelse a, så lad armene hænge ned langs kroppen. Bøj dig nu langsomt forover.



5) Læg armen på bordet, ovenpå et viskestykke og bevæg armen (glid) i forskellige retninger. Stræb efter, at armen kommer så langt væk fra kroppen som muligt. Hånden skal hele tiden være i kontakt med underlaget.