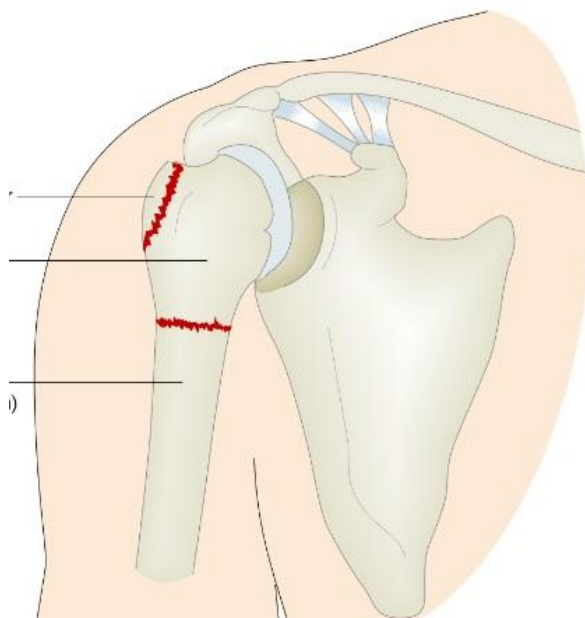


Til patienter og pårørende

Brud på ledhovedet i skulderen

Behandlet **UDEN** operation



Ortopædkirurgisk Afdeling

REGION SJÆLLAND
HOLBÆK SYGEHUS

- vi er til for dig



Behandling

Bruddet på overarmsknoglen behandles kortvarigt ved at anlægge en slynge for at mindske smerterne. Afhængig af smerter anlægges en løs eller fikseret slynge.

- ☐ Anvend løs slynge i 3 uger efter behov



- ☐ Anvend slynge med bælte om livet i 1-2 uger, skift herefter til løs slynge. Anvend slynge i 3 uger i alt.



Begrænsninger

Uge 0-3:

Udfør passiv øvelser for skulderen, øvelse 1-9

Uge 4-6:

Du må nu bevæge armen med støtte fra den raske hånd og supplere med øvelse 10-12.

Uge 7-8:

Du må bevæge armen frit, dog uden belastning

Uge 8-10:

Du må løfte lettere genstande op til 1 kg

Uge 10 og frem:

Du må gradvist løfte tungere genstande efter evne

Hygiejne

Slyngen tages af i forbindelse med bad. Når du skal vaske dig i armhulen på den skadede side, lader du underarmen hvile på fx håndvasken, og flytter kroppen lidt væk fra armen, så der bliver plads til at vaske.

Smerter

For at lindre smerter og hævelse, bør du lægge en kold pakning på skulderen i 15-20 minutter. Dette kan gøres flere gange dagligt. Husk at have et tyndt klæde mellem hud 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 af behandlingsforløbet 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.

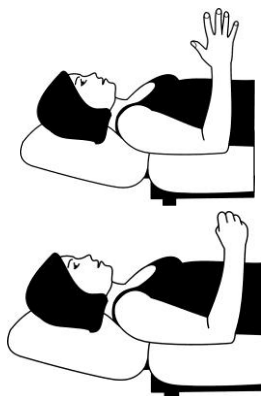
Øvelserne udføres uden slynge.

- 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.



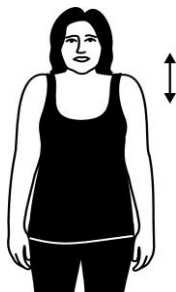
4.

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



5.

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



6.

Udfør skulderrulninger i begge retninger.



Brud på ledhovedet i skulderen, behandlet uden operation

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, placer hænderne på knæene og læn dig frem, samtidig med at du lader hænderne glide ned langs ydersiden af underbenene. Gentag ca. 10 gange.



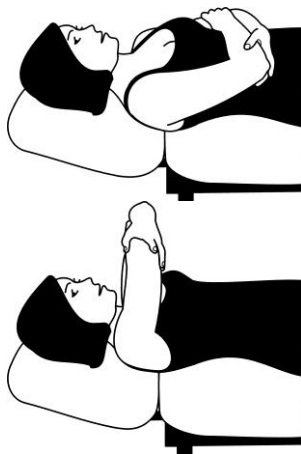
Øvelser efter fjernelse af slyngen

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

Liggende eller siddende

10.

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.



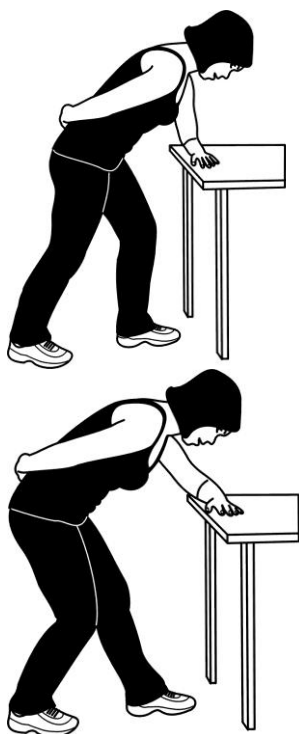
11.

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



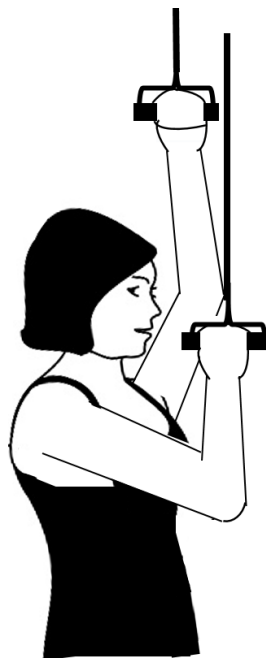
12.

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



13.

Træning med trisse: Stå eller sid lige under trissen.



Resultat

Skulderen genvinder delvist funktionen i løbet af 2-3 måneder, men bedring kan forventes op til et år efter skaden.

Efter endt behandling forventes ingen eller kun lette skuldersmerter ved aktivitet. Bevægeligheden kan være nedsat afhængig af skadens omfang.

Hvis du efter udskrivelsen oplever mange smerter og får behov for ekstra receptpligtigt smertestillende, da kan du tage kontakt til din egen læge.

Hvis du 3 måneder efter skaden fortsat har mange smerter, bør du kontakte din egen læge.

Tilbagevenden til aktiviteter

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

Efter 8 uger

- Lette løft (maks. løfte 1 kg)
- Bruge arm til at spise
- Tømme opvaskemaskine
- Vaske hår (hvis muligt)
- Køre bil (tidligst efter 8 uger, når du selv vurderer det forsvarligt)

Efter 10 uger

- Støvsuge
- Svømning

Efter 6 måneder

- Tunge løft

Brud på ledhovedet i skulderen, behandlet uden operation



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 august 2026 af:

Skulderteamet

Ortopædkirurgisk Afdeling

REGION SJÆLLAND

HOLBÆK SYGEHUS

- vi er til for dig