REGIONSHOSPITAL NORDJYLLAND
– i gode hænder

Sådan træner du skulderen ved brud på kravebenet behandlet med armslynge

Du har et brud på kravebenet, og du har derfor fået en armslynge på til at aflaste bruddet. I begyndelsen skal du bruge armslyngen hele tiden, men når smerterne aftager, kan du bruge slyngen ved behov, dog højst i 3 uger.

De første 6 uger efter bruddet må du bruge din arm frit inden for smertegrænsen. Du skal undgå tunge løft, træk og skub.

Dit mål skal være at bruge armen mest muligt indtil smertegrænsen, så du på den måde øger bevægeligheden i armen og gør den stærkere. Derfor skal du lave nedenstående øvelser og bruge armen mest muligt i hverdagen.

DU KAN OPLEVE SMERTER

I de første dage eller uger kan du opleve en prikken eller smerte i lungerne, når du trækker vejret dybt. Dette er ganske ufarligt og skyldes typisk irritation eller små væskeansamlinger omkring kravebenet og de øverste ribben. Hvis du synes, at smerterne bliver værre, end du kan holde ud, skal du kontakte din egen læge.

De værste smerter i skulderen vil fortage sig efter 2-3 uger. Herefter vil du opleve en gradvis bedring i takt med, at træningen skrider frem. Du kan lindre smerterne i skulderen ved at lægge en ispose på skulderen i 20 minutter 3-4 gange dagligt. Pak isposen ind i et viskestykke, så du undgår direkte kontakt med huden.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om brud på kravebenet, kan du eventuelt læse mere på patienthåndbogen.dk. Søg på: 'kravebensbrud'.

Kontakt

Akutmodtagelsen Hjørring
Tlf. 97 64 24 21

SÅDAN GØR DU

Holdning

For at få det bedste udgangspunkt for nedenstående øvelser skal din skulder have den rigtige position.

- Stå med ret ryg foran et spejl.
- Placer den dårlige skulder i samme højde som modsatte skulder.
- Træk den dårlige skulder en smule bagud ved at spænde i musklerne mellem skulderbladene.



Venepumpeøvelser

Du skal lave disse venepumpeøvelser cirka hver 2. time. Lav 2x10 gentagelser.

Øvelse 1

- Tag armen ud af slyngen.
- Bøj og stræk albuen.





Øvelse 2

- Bøj albuen og hold armen ind foran kroppen.
- Drej underarmen, så håndfladen skiftevis vender opad og nedad.





Øvelse 3

- Bøj og stræk fingrene i en rytmisk bevægelse. Klem gerne sammen om en skumgummibold, svamp eller lignende.



Aktive ubelastede øvelser

Du skal træne de bevægeretninger, du har problemer med. Vælg højst 3-4 øvelser fra gruppen af øvelser 6-16.
Du skal lave alle disse øvelser minimum 3 gange dagligt, hver øvelse minimum 2x10 gentagelser. Du må ikke have smerter i skulderen i mere end maksimalt 15-30 minutter efter træningen.

Øvelse 4



- Tag armen ud af slyngen.
- Sid eller stå med ret ryg.
- Læg hænderne på ydersiden af lårene og læn dig med ret ryg forover, så hænderne passivt med tyngden hænger ned mod gulvet.
- Ret dig roligt op igen.
- Slap mest muligt af i afficerede side.

Øvelse 5



- Læn dig op ad en væg og lad armene hænge ned langs siden.
- Læn dig med ret ryg forover, så hænderne passivt med tyngden hænger frit ned mod gulvet.
- Ret dig roligt op igen.
- Slap mest muligt af i afficerede side.

Øvelse 6



- Støt den raske arm til et bord eller en stol og stå med fødderne forskudt.
- Læn dig forover, så den dårlige arm hænger slapt ned mod gulvet og bevæg langsomt kroppen frem og tilbage.
- Lad armen følge med kroppens bevægelser.

Øvelse 7



- Lig på ryggen.
- Fold hænderne foran kroppen og før armene op over hovedet.
- Hold yderstillingen i nogle sekunder de sidste 3 gange, du udfører øvelsen.

Øvelse 8



- Læg en pude i en plastikpose.
- Lig på ryggen med puden i posen under armen.
- Bøj albuen cirka 90 grader.
- Hold denne stilling og bevæg armen ud fra kroppen, mens den glider på underlaget.

Øvelse 9



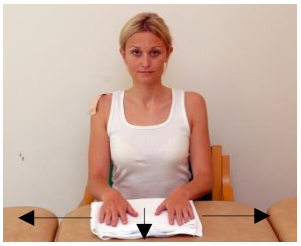
- Lig på ryggen med et sammenrullet håndklæde under overarmen.
- Bøj albuen i den afficerede side cirka 90 grader og hold den ind til kroppen.
- Hold om stokken med begge hænder.
- Pres med rask arm den dårlige arm ud til siden.
- Husk at holde vinklen i albuen og armen helt ind til kroppen.

Øvelse 10



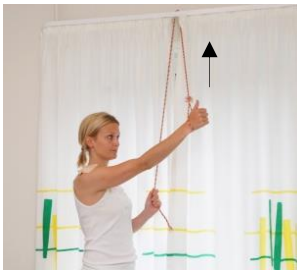
- Lig på ryggen.
- Læg hænderne på panden og lad albuerne falde ned mod underlaget.
- Før efterhånden hænderne om til nakken.

Øvelse 11



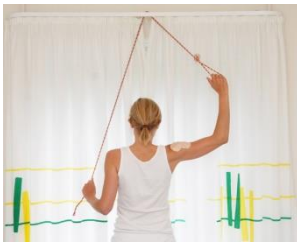
- Sid med ret ryg foran et bord.
- Læg begge hænder på bordet med fx et viskestykke under, så du kan glide armen rundt i forskellige retninger.
- Forsøg at få armen så langt væk fra kroppen som muligt.

Øvelse 12



- Placer er tov i en krog, over en stang eller en dør. Lav en løkke i begge ender af tovet.
- Stå med ret ryg og let afstand mellem fødderne.
- Hold om tovet i begge ender og træk langsomt den dårlige arm op foran dig med den raske arm.

Øvelse 13



- Placer tovet på samme måde som i forrige øvelse.
- Stå med ret ryg og let afstand mellem fødderne.
- Hold om tovet i begge ender og træk med den raske arm langsomt den dårlige arm ud til siden og opad med tommelfingeren pegende op mod loftet.

Øvelse 14



- Stå med ret ryg og let afstand mellem fødderne.
- Hold om stokken med begge hænder. Tommelfingeren på den dårlige side skal pege op mod loftet.
- Skub den dårlige arm ud til siden og op mod loftet med den raske arm ved hjælp af stokken.

Øvelse 15



- Stå med ret ryg og let afstand mellem fødderne.
- Før den dårlige arm bagud til lænden.
- Tag fat om stokken, eller hold med hånden, og træk med den raske arm den dårlige arm længere ind over lænden op ad ryggen.

Øvelse 16



- Stå med ret ryg og fødderne let forskudt.
- Læg den dårlige arm op på en hylde, eller hold ved en knage eller lignende.
- Bøj i knæene, så du derved fører den dårlige arm ud fra kroppen og op mod loftet.

Træn desuden følgende bevægelser med den dårlige arm:

- Hånd til modsatte skulder
- Hånd til nakke
- Hånd til lænd

Styrkende øvelser
Påbegyndes når bevægeligheden er acceptabel.
Udvælg få øvelser.

Øvelse 17



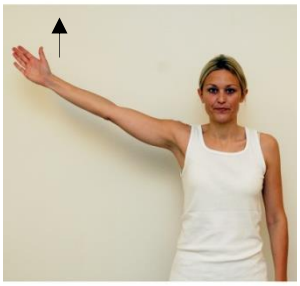
- Lig på ryggen.
- Før armen op over hovedet uden hjælp fra den raske arm.

Øvelse 18



- Stå med ret ryg.
- Før armen op mod loftet og langsomt ned igen.

Øvelse 19



- Stå med ret ryg.
- Før armen ud til siden, op mod loftet og langsomt ned igen.

Øvelse 20

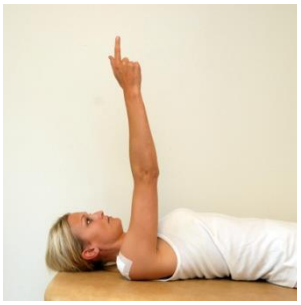


- Stå med ret ryg ind mod en væg.
- Sæt den dårlige arms hånd på væggen.
- Før langsomt hånden så langt op ad væggen som muligt og ned igen.

Stabiliserende øvelser

Du skal bruge en træningselastik til disse øvelser. Træningselastikken kan købes i de fleste sportsforretninger.

Øvelse 21



- Lig på ryggen med den dårlige arm strakt op mod loftet. Hold eventuelt en halvliters vanddunk i hånden.
- Bevæg med helt strakt albue, håndled og fingre, armen rundt i små 8-taller både på langs og på tværs.

Øvelse 22



- Fastgør elastikken i en krog eller lignende lidt over hovedhøjde.
- Stå med ret ryg i let bredstående stilling.
- Tag fat i elastikken med begge hænder.
- Træk albuerne nedad og bagud, så du mærker en spænding i musklerne mellem og nedenfor skulderbladene.
- Før langsomt armene tilbage igen.

Øvelse 23



- Stå med elastikken strakt ud mellem hænderne, med tommelfingrene pegende opad og albuerne let bøjede.
- Før armene langsomt op over hovedet og ned igen.
- Når du kan gøre dette uden besvær, skal du vibrere elastikken under hele bevægelsen.

Øvelse 24



- Stå med træningsarmen en smule ud fra kroppen og bøj albuen.
- Hold samtidig med den raske arm elastikken ind til kroppen i hoftehøjde.
- Stræk den dårlige arm op mod loftet og sænk den langsomt igen.

Øvelse 25



- Peg med den dårlige arm på ét bestemt punkt i loftet.
- Træk med den raske arm elastikken i forskellige retninger i små hurtige ryk cirka 10-15 gange, mens du forsøger at holde den dårlige arm helt i ro.
- Peg på et nyt punkt og gentag øvelsen.

