



# Optræning efter operation af frossen skulder



## **SKULDER-RELEASE-OPERATION**

En "skulder-release"-operation er et indgreb, der udføres for at øge bevægeligheden i et "stift" skulderled. Operationen foretages med kikkerteknik, hvor halvdelen eller to tredjedele af skulderleddets ledkapsel skæres igennem. Armen bevæges herefter igennem i alle retninger.

Allerede dagen efter, du er opereret, skal du starte med at bevæge din skulder for at undgå, at den bliver "stiv" igen. Du må gerne presse indtil smertegrænsen.

## **TRÆNINGEN**

Nu starter et genoptræningsforløb, der er vigtigt for det endelige resultat af operationen. Den første del af træningsforløbet vil fokusere på at øge/vedligeholde bevægeligheden, og først senere vil egentlige styrkeøvelser blive aktuelle. Genoptræningsforløbet vil vare cirka 2-3 måneder.

Programmet skal gennemføres mindst 3 gange dagligt. Hver øvelse gentages 10-15 gange, og hele serien laves 2 gange.

Når du træner, skal du forsøge at komme ud over yderpunkterne, så bevægeligheden gradvis øges.

Det er VIGTIGT, at du er ordentligt smertedækket, da du ellers ikke kommer helt ud i yderstillingerne. Du skal dog forvente, at det godt kan gøre ondt, men det kan være nødvendigt for at få det bedst mulige resultat.

## **KONTAKT**

Er der noget, du er i tvivl om, eller har du yderligere spørgsmål, er du altid velkommen til at ringe til os.

Hellerup: 3977 7070

Odense: 6548 7070

Aarhus: 8612 1186

Skørping: 9839 2244

Viborg: 8725 0899

Telefontider:

Mandag-torsdag kl. 8.00-17.00

Fredag kl. 8.00-16.00

[info@capiro.dk](mailto:info@capiro.dk)

[www.capiro.dk](http://www.capiro.dk)



○ **Hellerup**  
Hans Bekkevolds Allé 2B  
2900 Hellerup  
Tlf.: 3977 7070

○ **Odense**  
Pantheonsgade 25  
5000 Odense C  
Tlf.: 6548 7070

○ **Aarhus**  
Margrethepladsen 3  
8000 Aarhus C  
Tlf.: 8612 1186

○ **MR Aarhus**  
Morten Børups Gade 8  
8000 Aarhus C  
Tlf.: 8612 1200

○ **Viborg**  
Stadion Allé 7  
8800 Viborg  
Tlf.: 8725 0899

○ **Skørping**  
Himmerlandsvej 36  
9520 Skørping  
Tlf.: 9839 2244

[info@capiro.dk](mailto:info@capiro.dk) • [capiro.dk](http://capiro.dk)

**Telefontider:**

Mandag-torsdag kl. 8.00-17.00

Fredag kl. 8.00-16.00



**Capiro**

Del af Ramsay Santé