Amputation – Överarm

Hemträningsprogram

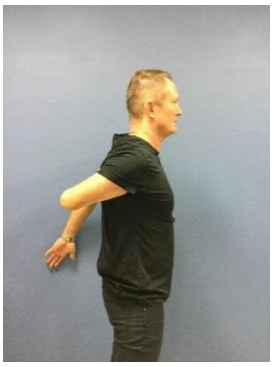
Efter en armamputation är det viktigt att röra och träna axeln och armen.
Syftet är: Bibehålla god rörlighet i axeln, motverka svullnad och förbereda för eventuell protes.

Direkt efter operation:

Träna 10 gånger per dag med 10 repetitioner

Armarna intill kroppen.

För armarna framåt, uppåt.



Armarna intill kroppen.

För armarna bakåt.

Armarna intill kroppen.

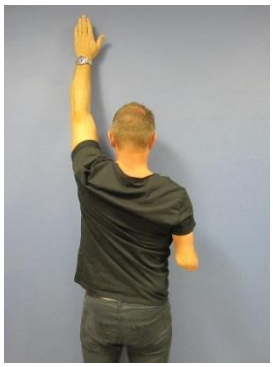
För armarna utåt sidorna och sedan uppåt.

Armarna intill kroppen.

Vrid armarna utåt och inåt.

6 veckor efter operation:

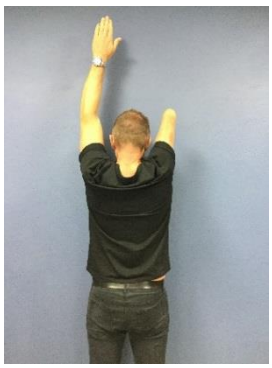
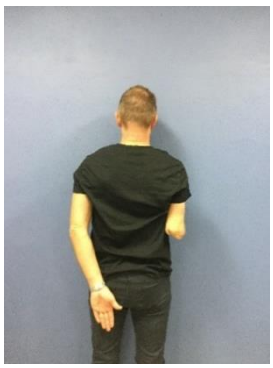
Träna 3 gånger i veckan med 5 – 10 repetitioner



Ligg på magen.

Sträck ena armen ovanför huvudet och håll den andra intill kroppen.

Växla höger/vänster.

Båda armarna ovanför huvudet.

För båda armarna i riktning mot rumpan.

För ihop skulderbladen och rotera hela axeln bakåt.

Styrketräning av stumpen kan påbörjas först 8 veckor efter operationen.
Styrketräning (ca 3 gånger/vecka)

Pressa handen mot stumpens framsida.

Försök föra stumpen framåt.

Ryggen mot en vägg.

Pressa stumpen bakåt, mot väggen.

Pressa stumpen mot kroppen.

Slappna av.

Pressa stumpen mot en vägg.

Slappna av.

Spegelträning:

Efter en amputation kan man få så kallade fantomsmärtor eller fantomkänslor.

Ett sätt att minska denna smärta är genom spegelträning.

Träna 5 gånger/dag ca 10 minuter per tillfälle under en 2-veckors period.

Därefter kan man minska till 3 gånger/dag.

Titta i spegeln

- Knyt och sträck fingrarna
- Böj och sträck handleden
- Rotera i handleden
- Om möjligt –
  böj och sträck armbågen

Avbryt träningen om smärtan förvärras.

Efter en amputation kan det vara svårt att utföra de aktiviteter som du vill och behöver göra. En arbetsterapeut kan hjälpa dig med detta.

Om du är på sjukhus kontakta arbetsterapeut på din vårdavdelning eller på din närmaste rehabmottagning om du är hemma.

Du kan också alltid kontakta Armprotescentrum:

Armprotescentrum
Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Falkenbergsgatan 3
412 85 Göteborg
031 – 343 81 27

.....

.....

sahlgrenska.se 1177.se

Programmet är kopplat till din behandling som du fått i samband med ditt besök på sjukhuset