

Til pårørende

Medfødt plexus brachialis læsion

Passive øvelser til højre arm - små børn



Udleveres af fysioterapeut

H.C. Andersen Børne- og Ungehospital



Region Syddanmark

Generel information

Hvad er formålet med øvelserne

Øvelserne har til formål at forebygge, at musklerne i armen og strukturerne omkring leddene bliver for korte.

Derudover skal de fremme, at dit barns led udvikles så normalt som muligt og forebygge eventuelle fejlstillinger.

Når du bevæger armen igennem, kan du også "bane vejen" for nogle af de bevægelser, som dit barn ikke selv kan udføre.

Hvorfor bliver dit barns led og muskler stramme

Når nerveforsyningen til musklerne ikke fungerer som den skal, vil der opstå ubalance i muskelarbejdet omkring et led. Musklerne med bedst nerveforsyning bliver stærkest, hvilket kan føre til, at de bliver stramme og for korte.

Hvilken betydning får det for dit barn, at muskler og led bliver stramme

Når musklerne på den ene side af et led bliver for korte, medfører det, at leddet ikke kan bevæge sig normalt. Den nedsatte bevægelighed kan påvirke leddets normale udvikling, dit barns udseende og måde at bevæge sig på.

Hvordan kan du forebygge, at dit barn udvikler stramme muskler og led

Ved at bevæge leddet igennem i hele bevægebanen.

Generelt er det lettere at forebygge, at dit barn får stramme muskler og led, end det er at fjerne stramninger, der først er opstået.

Hvem instruerer i øvelserne

Fysioterapeuten instruerer dig i at udføre øvelserne korrekt og informerer dig om, hvilke øvelser der aktuelt er relevante for netop dit barn.

Øvelserne bør ikke udføres uden forudgående instruktion.

Hvordan ved du, hvor meget leddene skal kunne bevæge sig

Fysioterapeuten vil fortælle dig, hvad der er normalt bevægeudslag i de enkelte led. Du kan evt. også sammenligne med bevægeudslaget i samme led i den modsatte arm.

Hvad skal du specielt tage hensyn til under øvelserne

Du skal sikre dig, at de passive øvelser foregår i netop det led, du ønsker at bevæge.

Generel information

Øvelserne skal udføres i roligt tempo. Generelt skal øvelserne ikke medføre smerte.

Øvelserne udføres lettest, når barnet ligger på ryggen eller "på den raske side".

Prøv at gøre øvelserne til en god oplevelse ved at skabe tryghed og gøre træningen hyggelig.

Hvis øvelserne gør ondt

Dit barn kan godt græde under nogle af de passive øvelser. Gråden bør dog ophøre efter øvelsen er stoppet.

Hvis dit barn gentagne gange er svær at trøste efter øvelser, bør du drøfte det med fysioterapeuten eller lægen. Efterhånden bliver du selv i stand til at vurdere, om årsagen til dit barns gråd er smerter, eller fordi dit barn ikke vil holdes fast. De fleste børn kan ikke lide at blive hæmmet i deres frie bevægelser.

Hvilke øvelser skal udføres, hvor ofte og hvor mange gange

Fysioterapeuten undersøger, hvilke øvelser dit barn aktuelt har brug for at udføre. Det kan variere, hvilke øvelser der er mest nødvendige. Når dit barn starter behandling, lærer du oftest at bevæge alle leddene i armen igennem.

Øvelserne udføres gerne 3-4 gange dagligt. Hver øvelse udføres ca. 5 gange, med et kort hold i yderstillingen.

Mængden og intensiteten af øvelserne kan gradvist justeres ift. barnets behov og jeres families dagligdag.

De børn, der ikke får normal nervefunktion til armen, vil have gavn af at fortsætte med at vedligeholde den passive bevægelighed.

Hvad kan der gøres, hvis dit barns led strammer til

Hvis dit barns led og muskler bliver stramme, evt. på trods af øvelserne, så kan det være nødvendigt i første omgang at intensivere øvelserne i en periode.

Det er nu nødvendigt at bevæge dit barns led til den nye yderstilling og holde denne stilling i 30 sekunder, gerne flere gange.

Fysioterapeuten kan derudover forsøge at bedre bevægeligheden med andre øvelser og teknikker. Hvis dette ikke hjælper og den nedsatte bevægelighed har konsekvenser for dit barns udvikling og armens funktion, kan lægen tage stilling til, om en eventuel operation kan anbefales.

Fremadføring af arm

[] 1.

Sæt skulderbladet på plads og hold det nede og inde med højre hånd. Grib omkring albuen med venstre hånd.



Drej skulderen udad til barnets tommel peger opad. Før armen frem og op mod øret.



[] 1 a.

Placer dit barn på den raske side. Sæt skulderbladet på plads og hold det nede og inde med venstre hånd. Grib omkring albuen med højre hånd.

Drej armen udad til tommel peger opad.

Før armen frem foran kroppen og op mod øret.



Udadføring af arm og stræk på nederste ledkapsel

[] 2.

Sæt skulderbladet på plads og hold det nede og inde med højre hånd. Grib omkring albuen med venstre hånd.



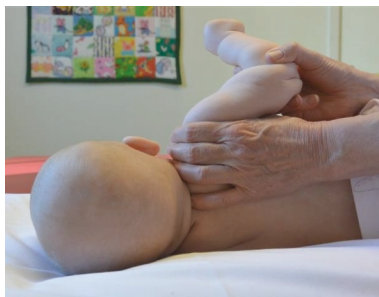
Drej skulderen udad til tommel peger opad. Før armen ud til siden og op mod øret.



Udadføring af arm og stræk på nederste ledkapsel

[] 3.

Placer dit barn på den raske side. Sæt skulderbladet på plads og hold det nede og inde med venstre hånd. Grib omkring albuen med højre hånd.



Drej skulderen udad. Før armen op i luften



og videre mod øret.



Rotation af skulder med arm i skulderhøjde

[] 4.

Udadrotation

Sæt skulderbladet på plads og hold det nede og inde med højre hånd. Grib omkring albuen med venstre hånd.

Bøj albuen til en ret vinkel.

Før armen ud til siden til skulderhøjde.



Roter barnets skulder udad ved at føre hånd / tommel mod madrassen i retning mod hovedet.



[] 5.

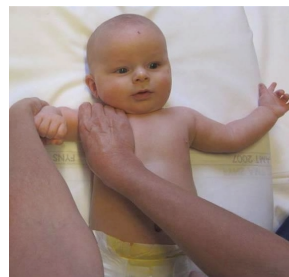
Indadrotation

Sæt skulderbladet på plads og hold det nede og inde med højre hånd. Grib omkring albuen med venstre hånd.

Bøj albuen til en ret vinkel.

Før armen ud til siden til skulderhøjde.

Roter skulderen indad ved at føre håndfladen mod madrassen i retning mod fødderne.



Rotation af skulder med albuen ind til kroppen

[] 6.

Udadrotation

Sæt skulderbladet på plads og hold det nede og inde med højre hånd. Grib omkring albuen og hold den ind til kroppen med venstre hånd. Bøj albuen til en ret vinkel, så hånden peger mod loftet.



Roter skulderen udad ved at føre underarmen mod madrassen i retning bort fra kroppen. Forsøg yderligere at skubbe albuen lidt op med fingrene - i yderstillingen.



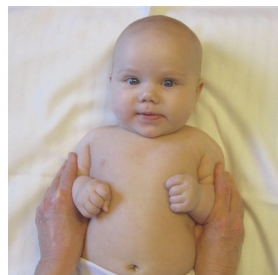
[] 6 a.

Udadrotation / "Indadrotation"

Sæt skulderblade på plads. Grib omkring albuer og hold dem ind til kroppen. Bøj albuer til en ret vinkel, så hænderne peger mod loftet. Roter barnets skuldre udad ved at føre håndrygge mod madrassen i retning bort fra kroppen.



Roter barnets skuldre indad ved at føre håndled mod maven.



Rotation af skulder med albuen ind til kroppen

[] 7.

Indadrotation

Sæt skulderbladet på plads og hold det nede og inde med højre hånd. Grib omkring albuen og hold den ind til kroppen med venstre hånd.



Roter skulder indad ved at dreje overarmen indad til håndryggen vender opad/indad.



[] 7 a.

Placer dit barn på den raske side eller på maven.

Sæt skulderbladet på plads og hold det nede og inde med venstre hånd. Grib omkring albuen, bøj den og hold den ind til kroppen med højre hånd.



Før hånden så langt op ad ryggen som muligt.



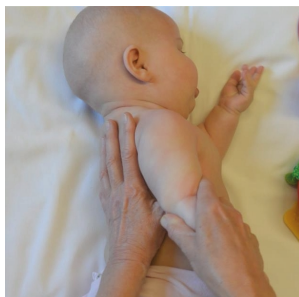
Skulderstrækning

[] 8.

Placer dit barn på den raske side eller på maven.

Sæt skulderbladet på plads og hold det nede og inde med venstre hånd.

Grib om albuen med højre hånd.



Rotér skulderen og før armen lige bagud med håndfladen vendende bagud / fremad.



Skulderens bageste ledkapsel

[] 9.

Placer dit barn på den raske side, evt. lidt tilbagelænet.

Sæt skulderbladet på plads og hold det nede og inde med venstre hånd. Grib om albuen med højre hånd og løft den mod loftet til skulderhøjde.



Før barnets strakte arm hen foran brystet i retning mod modsat skulder.



Albuen

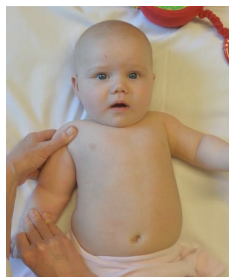
[] 10.

Bøjning med håndfladen opad

Sæt skulderbladet på plads.

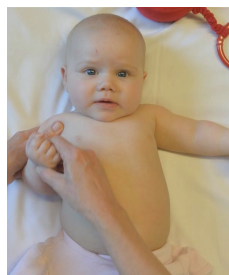
Hold om overarm / skulder med venstre hånd.

Hold om underarm over håndledet med højre hånd.



Drej håndflade opad.

Før håndfladen mod skulderen.



[] 11.

Strækning

Sæt skulderbladet på plads.

Placer evt. håndklæde under overarm.

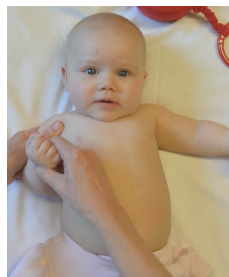
Hold om overarm/skulder med venstre hånd.

Hold om underarm over håndledet med højre hånd.

Drej håndflade opad.

Stræk barnets albue og før underarm mod madras.

Forsøg også at strække albuen med tommel eller håndryg pegende opad.



Underarmen

[] 12.

Drej håndfladen nedad

Sæt skulderbladet på plads.

Bøj albuen til en ret vinkel.

Grib om albuen med højre hånd.



Grib om underarmen lige over håndleddet med venstre hånd.

Drej barnets håndflade nedad.



[] 13.

Drej håndfladen opad

Sæt skulderbladet på plads.

Bøj albuen til en ret vinkel.

Grib om albuen med venstre hånd.



Grib om underarmen lige over håndleddet med højre hånd.

Drej barnets håndflade opad.



Håndleddet

[] 14. / 15.

Bøj og stræk i håndleddet

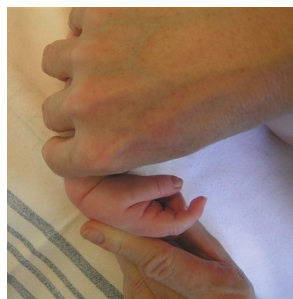
Stræk barnets albue.

Hold lige over håndleddet med højre hånd.

Hold om håndflade og håndryg med venstre hånd.



Bøj skiftevis barnets håndled opad og nedad.



Håndled og fingre

[] 16.

Stræk håndled og fingre

Sæt skulderbladet på plads.

Stræk barnets albue.

Stræk fingrene med højre og venstre hånd.



Bøj barnets håndled bagover med strakte fingre.



Odense Universitetshospital
H.C. Andersen Børne- og Ungehospital
Klørvænget 23C, Indgang 60 . 5000 Odense C
Tlf. 65 41 21 05
Mail via e-Boks på www.ouh.dk/odehca
www.ouh.dk/hcab

www.ouh.dk