

Til patienter og pårørende

Medfødt plexus brachialis læsion

Passive øvelser til højre arm - større børn



Udleveres af fysioterapeut

H.C. Andersen Børne- og Ungehospital

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 bevægebånen.

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

Generel information

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. Det vil fremme, at dit barn slapper af og får bedre udbytte af træningen. Snak evt. med dit barn om, at øvelserne skal gøres for at få en så god arm som muligt.

Hvis øvelserne gør ondt

Hvis dit barn klager over smerter eller andet ubehag i forbindelse med øvelserne, er det vigtigt at få afklaret, hvad der er årsagen. Er det en reel smerte, eller oplever du måske, at dit barn er træt af øvelserne og ikke gider? Hvis du har indtryk af, at dit barns smerter er reelle og du ikke selv kan afhjælpe dem, bør du kontakte fysioterapeuten eller lægen.

Hvilke øvelser skal udføres, hvor ofte og hvor mange gange

Fysioterapeuten kan undersøge, hvilke øvelser dit barn aktuelt har brug for at udføre. Det kan variere, hvilke øvelser der er mest nødvendige.

Øvelserne udføres gerne dagligt.

Hvis dit barn har fået foretaget en operation for senfølger, da anbefales igen at træne intensivt i starten,

gerne 3-4 gange dagligt for at vedligeholde det nye bevægeudslag.

Hver øvelser udføres ca. 5 gange, med et kort hold i yderstillingen. Mængden og intensiteten af øvelserne kan gradvist justeres ift. dit barns behov og jeres families dagligdag.

De børn, der ikke får normal nervefunktion i armen kan 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, da 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.



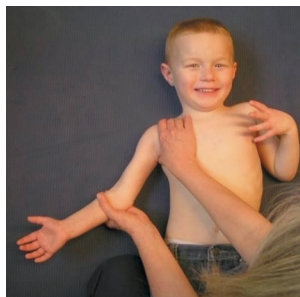
Drej skulderen udad til barnets tommel peger opad. Før armen frem og op mod øret.



Udadføring af arm og stræk på nederste kapsel

[] 2.

Sæt skulderbladet på plads og hold det nede og inde med højre hånd. Grib om albuen med venstre hånd. Drej skulderen udad til barnets tommel peger udad.



Før barnets arm ud til siden og op mod øret.



Udadføring / fremadføring af arm

[] 3.

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

Drej armen / skulderen udad.



[] 3 a.

Før armen op i luften og videre op
mod øret

eller

[] 3 b.

Før armen frem foran kroppen og op
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.



Rotation af skulder med albuen ind til kroppen

[] 6 a.

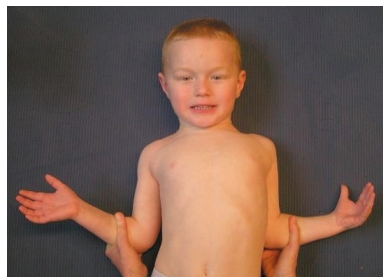
Udadrotation / "Indadrotation"

Sæt skulderblade på plads.

Grib om albuerne og hold dem ind til kroppen.

Bøj albuen til en ret vinkel, så hænderne peger mod loftet.

Roter barnets skuldre udad / indad ved at dreje underarmene ud til siden og ind foran maven.



[] 6 b.

Udadrotation

Sæt skulderbladet på plads.

Grib om albuen med venstre hånd og hold samtidig venstre skulder tilbage.

Bøj albuen til en ret vinkel, så tommelen peger mod loftet og hold albuen ind til kroppen. Hold ovenfor håndled med højre hånd.

Roter barnets skulder udad med venstre hånd samtidig med at underarmen føres ud til siden med højre hånd.



Rotation af skulder med albuen ind til kroppen

[] 7.

Indadrotation

Sæt skulderbladet på plads og hold det nede og inde med højre hånd. Grib om albuen og hold den ind til kroppen med venstre hånd. Bøj albuen til en ret vinkel.



Roter barnets skulder indad ved at føre håndled og håndflade mod maven.



[] 7 a.

Lad dit barn ligge på den raske side. 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

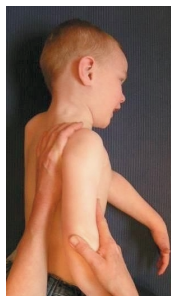
Bagudføring af armen

[] 8.

Lad dit barn ligge 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.



Før armen lige bagud med håndfladen vendende bagud / fremad.



Skulderens bageste ledkapsel

[] 9.

Lad dit barn ligge 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.



[] 9 a.

Barnet sidder eller står mellem dine ben.

Sæt skulderbladet på plads og hold det nede og inde med højre hånd. Grib om albuen med venstre hånd og løft armen op til skulderhøjde i skulderbladets plan.



Før barnets overarm hen foran brystet i retning mod modsat skulder.



Albuen

[] 10.

Bøjning med håndfladen opad

Sæt skulderbladet på plads.

Hold om overarm / skulder med højre hånd.

Hold om underarm over håndledet med venstre hånd.



Drej håndfladen opad.

Før håndfladen mod skulderen.



[] 11.

Strækning med håndfladen opad

Sæt skulderbladet på plads.

Placer evt. et håndklæde under overarm.

Hold om overarm / skulder med højre hånd.

Hold om underarmen over håndledet med venstre hånd.



Drej håndfladen opad (evt. håndryg, tommel opad).

Stræk barnets albue og før underarmen mod madrassen.



Underarmen

[] 12.

Drej håndfladen opad / nedad

Sæt skulderbladet på plads.

Bøj albuen til en ret vinkel. Støt albuen med venstre hånd.

Grib om underarmen lige over håndleddet med højre hånd.



Drej skiftevis barnets håndflade nedad / opad med højre tommel på henholdsvis håndrygside eller håndfladeside.



Håndled og fingre

[] 13.

Bøj og stræk i håndleddet

Stræk barnets albue.

Hold lige over håndleddet med venstre hånd.

Hold om håndflade og håndryg med højre hånd.

Bøj skiftevis barnets håndled opad og nedad.

[] 14.

Stræk håndled og fingre

Stræk barnets albue.

Stræk fingrene med venstre og højre 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