1. **Undersøgelse**

* *Hvis kompliceret med indblanding af skulder: 1. us hos fys.*
* Orienter dig i GOP ift. specifikke restriktioner og tidsplan.
* Anamnese, gennemgå Quick DASH.
* Undersøg og dokumentér ledbevægelighed i albue. Som udgangspunkt: Aktiv og passiv ROM i flex/ex og sup/pro.
* Screening af håndled-, fingre- og skuldermobilitet.
* Notér evt. sensoriske udfald.
* Notér brug af smertestillende, og smertescore på baggrund af VAS eller NRS
* Instruktion i øvelsesprogram - Udlevere exorliveprogram: SC. Ergo Albue.

**Flowdiagram Albue, Ergo**

**Ja**

Ergoterapeuten skal være opmærksom på om der er postoperative forholdsregler og/eller regimer, som skal overholdes under borgers genoptræningsforløb.

Følg lægens anbefalinger

Vurder arvæv, efter operation Arvævsbehandling

**Opereret?**

**Nej**

**Individuel intervention**

* Kontrol/kontinuerligt og superviseret genoptræningsforløb.
* Evt. Benytte ExorliveGO til at understøtte hjemmeøvelser/selvtræning.
* Øvelser 3-5 gange dagligt. 3 x 10 gentagelser. Anbefal opvarmning med f.eks. varmepude.
* Albuemobilisering, mhbp forbedre ledbevægelighed i albue, forebygger kontrakturer og arvævsdannelse.
* Akupunktur, mhbp smertelindre, stimulerer heling, dæmpe inflammation, og muskelafslapning.
* Termoterapi/Varme, mhbp blødgør arvæv og ledkapsel, afspænding af muskulatur, smertelinding.
* Cryoterapi/Kulde/is, mhbp smertelindrende effekt, muskulær afslapning.
* Kinesiotape, mhbp reducering af ødem/hævelse, holdningskorrektion, støtte uden at begrænse ledbevægelighed, smertelindring.

**Afslutning/ evt. forlængelse**

* Faglig vurdering/undersøgelse udført af terapeut om borger skal afsluttes eller forlænges. Vurderingen foretages ud fra borgers udviklingskurve og profitering af genoptræningsforløbet. Herunder om borger 1) er blevet så selvhjulpen som muligt/har opnået bedst mulige funktionsniveau, 2) har borger opnået sit SMART-mål, 3) sammenligning mellem borgers start- og sluttest samt testens normværdier samt, 4) at borger har handlekompetence til at fortsætte med selvtræning og/eller anden fysisk aktivitet.



**Genoptræningsforløb for albueområdet med forskellig henvisningsdiagnose**

**Hvem er målgruppen**

Borgere med forskellige henvisningsdiagnoser i relation til albueproblematikker, som dog alle har behov for samme ergoterapeutiske tilgang, hvor fokusområder kan være aktivitetsbasseret og eller aktivitets-fokuseret træning, bevægeligheds-træning, stabiliserende øvelser samt styrketræning.

Ved nedenstående diagnoser henvises der til et andet flowdiagram:

* Tennisalbue (epicondylitis lateralis). Flowdiagram ALBUE EPICONDYLITIS LATERALIS.
* Golfalbue (Epicondylitis Medialis). Flowdiagram ALBUE EPICONDYLITIS MEDIALIS.

**Opmærksomhedspunkter**

* Samme operation kan have forskellige restriktioner alt efter læge/sygehus. Nogle læger angiver også mere personrettede restriktioner afhængigt af borgerens problematikker. **Følg altid restriktioner i GOP.**

**Individuel intervention**

* Bevægelighedstræning med hensyn til evt. restriktioner.
* Minimere uhensigtsmæssig kompensatoriske bevægestrategier - Holdningskorrigerende øvelser.
* Inddrage borgeren i dialog om tilbagevenden til dagligdagens aktiviteter (P-ADL og I-ADL), arbejde, fritidsinteresser/sport, og tilrette genoptræningsforløb efter dette.

*Særligt ved operation*

* Beskytte den opererede struktur.
* Instruktion i hvilepositioner og sovestillinger.
* Begrænse hævelse og minimere smerte.
* Bibeholde ledbevægelighed i albue, håndled og fingre.

**Hjemmeøvelser**

Udlever hjemmeøvelser til borger enten udprintet fra Exorlive eller benyt ExorliveGO til at understøtte hjemmetræning/selvtræning.