**Flowdiagram Skulderalloplastik**

**1. undersøgelse**

Test og fokuspunkter

* ROM undersøges ud fra angivet restriktioner i GOP.
* Scapulohumerale rytme/dyskinesi indenfor restriktioner.
* VAS/NRS ved aktivitet og hvile.
* Aktivitetstilpasning (dosis/respons).
* Søvn/hvile og evt. lejring.
* Smertestillende medicin.
* Hjemmeøvelser ift. restriktioner.

**Kontroltider eller afslutning**

Borgers ønske eller ud fra vores vurdering tilbydes max. 5 kontroltider indenfor en 3 måneders periode eller afsluttes efter 1. us. Exorlive(GO) kan understøtte selvtræning.

**Individuel intervention** - grundet restriktioner (følg GOP)

* Kontrol/kontinuerligt og superviseret genoptræningsforløb.
* Benytte Exorlive(GO) til at understøtte hjemmeøvelser/selvtræning.

**Skulderallo-hold**

12 uger x 2 ugentligt.

* Kan komme på hold efter 6 uger fra operationsdato, hvis borger er holdegnet.

**Afslutning/ evt. forlængelse**

* Faglig vurdering/undersøgelse udført af (hold)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.
* Undersøgelsen ift. afslutning udføres ved en individuel tid evt. i holdtid, hvis antal borgere på holdet tillader dette.
* Følge op på borgers hjemmetræningsprogram, og udlever ét samlet til videre selvtræning.
* Resultatet af undersøgelsen benyttes enten som slutnotat eller faglige argumenter til forlængelse. Normlængde 4,5 måned. **Hvis borgers forløb bliver længere end 6 måneder, drøft borgers forløb med drift- eller fagligkoordinator**



**Genoptræningsforløb for skulderalloplastik**

**Hvem er målgruppen**

Borgere med skulderalloplastik af varierende type: hemi, total eller reverse alloplastik. I den fysioterapeutiske tilgang kan fokusområder være stabiliserende øvelser og styrketræning for den scapulare muskulatur og rotator-cuff muskulaturen samt bevægelighedstræning og holdningskorrigerende øvelser.

**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.**
* Den videnskabelige litteratur peger i retning af, at scapula dyskinesi ikke er en direkte årsagssammenhæng til smerter eller andre udfordringer i skulderregionen.

<https://www.fysio.dk/nyheder/nyheder-2017/styringsbesvar-af-scapula-skal-ikke-nodvendigvis-behandles>

* OBS på scapula alata ift. nervepåvirkning.
* Tiltagende smerter, obs differentialdiagnoser f.eks. frossen skulder, refleks dystrofi, infektion mv.

**Individuel intervention**

* Bevægelighedstræning: Ledet aktiv til aktiv ubelastet bevægelighed med hensyn til restriktioner.
* OBS oftest inden udadrotation over neutral og ingen indadrotation bag ryg. Se GOP for præcise restriktioner.
* Minimere uhensigtsmæssig kompensatoriske bevægestrategier - Holdningskorrigerende øvelser.
* Minimere inhibering af muskulatur – og dermed fokus på aktivering/rekrutteringsmønster af rotator cuff og scapular muskulatur med hensyn til restriktioner.
* Beskytte den opererede struktur.
* Instruktion i hvilepositioner og sovestillinger.
* Begrænse hævelse og minimere smerte.
* Bibeholde ledbevægelighed i albue, håndled, hånd og fingre.

**Skulderallo-hold**

* Fri bevægelighed og træning med langsomt progredierende belastning op til 3 kg.
* Progredieres øvelserne i sværhedsgrad ved hjælp af øget bevægeudslag og større krav til muskelkoordinationen og stabilitet.
* Fremme fuld funktionel aktivering af overekstremiteten.
* Igangsætte neuromuskulær kontrol.
* Igangsætte muskelstyrke og udholdenhed for den scapulare muskulatur og rotator-cuff muskulaturen.
* Inddrage borgeren i dialog om tilbagevenden til hverdagsaktiviteter/sport/ fysisk arbejde, og tilrette genoptræningsforløb efter dette.

**Hjemmeøvelser**

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