

Informasjon til deg som er operert for en skade av bicepsenen i overarmen

Gjelder for:	[]
Dokumenttype:	Pasientinformasjon
Sist endret:	04.10.2023

Informasjon til deg som er operert for en skade av bicepsenen i overarmen

Etter operasjonen

Du har skadet bøyeseenen i overarmen som nå er operert med et "anker" til underarmsbenet. Senevevet trenger minst 6 uker på å gro før tyngre belastning kan tillates.

Du tillates fri bevegelighet i albueleddet og underarmen etter operasjon.

Følgende øvelser utføres med 10x3 repetisjoner uten vekt 2-3 ganger daglig med oppstart umiddelbart etter operasjonen:

- Beveg fingre og håndledd og bruk hånden normalt i oppgaver på en bordflate.
- Albue: Aktiv strekk og bøy innen smertegrense, eventuelt med hjelp av frisk hånd.
- Med albuen bøyd i 90 grader: snu håndflaten ned (vri inn) og opp (vri ut), eventuelt med hjelp av frisk hånd.
- Finn gode hvilestillinger for armen i starten for økt smertelindring og reduksjon av hevelse. Fatle kan benyttes som smertelindring første 2 uker ved behov. Når smertene tillater det kan du pendle med armen når du går.
- Første 6 uker tillates belastning inntil ½ kg ved daglige gjøremål.

Progresjon og videre opptrening

Etter 6 uker tillates gradvis økende belastning av armen.

- Uke 6-8: Belastning inntil 1 kg tillates.
- Uke 8 til 12: Lett vekttrening og bruk av armen innen smertegrense med gradvis progresjon.
- Sportsaktiviteter med moderat styrketrening etter 12 uker.
- Sykmeldingsperioden vil variere og avklares med operatør. I noen tilfeller er det aktuelt med en varighet på 3 måneder, avhengig av

hvilke kraftprestasjoner som kreves i ditt arbeide og hvordan arbeidsgiver kan tilrettelegge.

- 3-6 måneder: Unngå gjentakende tunge løft.

Du skal ha en kontroll hos fysioterapeut ca. 2-3 uker etter operasjon. Ta kontakt dersom du ikke har mottatt time.

Vennlig hilsen

Fysioterapi- og rehabiliteringsavdelingen
33 34 25 00