



SKULDERREHABILITERING

Den første delen av skulderrehabiliteringen går over 2-3 formiddager. Fysioterapeuten og ergoterapeuten har individuelle timer med deg hver dag. I disse timene forsøker vi å få bedre oversikt over dine plager, og prøver ut ulike tiltak. Dersom du skal følges opp videre etter 2-3 dagers skulderrehabilitering, blir det som individuelle kontroller med 1-3 timers varighet.

Timer hos fysioterapeut:

Individuelle timer hos fysioterapeut består av veiledning og opplæring i ulike øvelser for skulderen, som du skal gjøre hjemme. Vi tilpasser øvelsene etter hva vi har funnet i skulderundersøkelsen. Dersom det er behov for videre skulderundersøkelser gjennomføres dette. Vi fokuserer på forbedring av bevegelsesmønster og kvalitet i trening som skal gi langsiktig effekt. Du får med deg et skriftlig treningsprogram og skal gjennomføre dette på egenhånd frem til neste kontroll.

Timer hos ergoterapeut:

Individuelle timer hos ergoterapeut består av kartlegging av aktivitet og aktivitetsproblemer samt observasjon av fysisk funksjon og bevegelsesmønster. I tillegg gir vi informasjon og veiledning i hvordan kroppen brukes mest mulig funksjonelt i daglige aktiviteter hjemme og på jobb. Ved sykemelding gis det veiledning og konkrete anbefalinger i forhold til gradvis tilbakegang til jobb. Dette skjer i samråd med lege og fysioterapeut. Siste dag skriver du en mål- og handlingsplan. Hensikten er at du blir bevisst egne mål og tiltak innenfor områdene jobb, trening og kroppsbruk. Mål- og handlingsplanen gjør dessuten oppfølgingen mer forpliktende og evalueres når du kommer tilbake til avtalte kontroller.

Siste dag i 3 dagers skulderrehabilitering avtaler vi om du skal følges opp videre. Det avgjøres ut fra:

- At vi (fysioterapeut og ergoterapeut) mener du har potensial for bedring dersom du følger vårt behandlingsopplegg videre.
- At du er motivert for å gjennomføre de tiltakene og treningen vi anbefaler. Hvis du ikke ønsker/ikke er motivert for videre oppfølging, avslutter vi.