



OPPFØLGING VIDERE

Etter at du har deltatt i 2-3 dagers skulderrehabilitering, og vi har blitt enig om videre oppfølging, skal du gjennomføre egentrening og andre tiltak hjemme i ca 1 måned. Du får da ny time til oppfølging hos fysioterapeut og / eller ergoterapeut. Disse timene foregår individuelt og varer til sammen fra 1-2 timer.

Hos fysioterapeuten:

- Vurdere egentreningen, både i forhold til treningsmengde og hvilke reaksjoner kroppen har gitt på treningen. Opplever du forandring i forhold til smerte og funksjon?
- Teste om bevegelsene i skulderen har blitt bedret / forandret, eller andre tester ved behov.
- Vi ser igjennom den treningen du har gjort hjemme og justerer utførelsen der det er behov.
- Dersom du skal ha videre oppfølging, utarbeides nytt treningsprogram som du får med deg skriftlig.
- Ved siste oppfølging gir vi anbefalinger om hvor lenge du bør fortsette treningen.

Hos ergoterapeuten:

- Vi går gjennom din status i forhold til smerte, funksjon, jobb og aktivitet. Har noe endret seg?
- Vurdere anbefalte tiltak, hvordan har det gått?
- Vi ser på hvordan du har klart å endre uheldig bruk av din skulder. Du blir observert i aktivitet og vil få veiledning og informasjon om hvordan du kan bedre din arbeidsteknikk dersom dette er nødvendig.
- Veiledning og anbefaling av videre tiltak knyttet til kroppsbruk i daglig aktivitet og jobb.