

Patientinformation

Axelprotes – information från fysioterapeut

Den här informationen går ut dig som väntar på en operation. För att vara väl förberedd inför operationen och tiden efteråt ber vi dig att läsa igenom informationen noggrant.

Varför axelprotes?

Det finns olika anledningar till att man får en axelprotes. Artros, artrit, komplicerad fraktur eller omfattande muskelskada är de vanligaste orsakerna.

Varför operationen och vad kan jag förvänta mig för resultat?

Syftet är att minska värk och smärta. I bästa fall försvinner den helt. Operationen medför oftast också förbättrad rörlighet och styrka i axeln. Att träna axeln är viktigt under 4 - 8 månader efter operationen, och en förutsättning för att få en så välfungerande axel som möjligt. Strukturerad rehabilitering och aktiv medverkan av dig är viktig för att uppnå bästa möjliga resultat. Störst förbättring ses ofta under de första 3 månaderna, men förbättringar kan ske upp till 1,5 år efter operation. Du kommer inte återfå samma rörlighet och funktion som du hade i din friska axel. För de allra flesta fungerar axelprotesen väl under resten av livet.

Finns det olika typer av axelproteser?

Ja, vilken typ just du får beslutar operatören beroende på orsaken till din operation. Här nedanför ser du bilder på de två vanligaste. Vad du får/inte får göra efter operationen beror på val av protes. Du kommer att få reda på vad som gäller dig.

Anatomisk protes



Omvänd protes



Inför operationen

Praktiska förberedelser

För att uppnå bästa möjliga resultat efter operationen är det av stort värde att redan före operationen rörelseträna och lära sig de övningar som man skall göra efteråt. Försök att träna dagligen fram till operationen enligt medföljande träningsprogram. Försök också att ta dagliga promenader efter förmåga för att vara i så god kondition som möjligt inför operationen.

Tänk på!

- Att du kommer ha svårt att hantera gånghjälpmedel med den opererade armen de första veckorna efter operationen.
- Planera för hur du kan klara av din vardag så smidigt som möjligt den närmaste tiden efter operationen.

Träningsprogram *inför* operation

	<p>1. Dra upp axlarna mot öronen- sänk mjukt tillbaka till avslappnad position.</p> <p>20 gånger.</p>
	<p>2. Böj och sträck armbågen.</p> <p>20 gånger.</p>
	<p>3. Håll armbågen böjd till 90 grader. Handflatan vänd mot magen. Placera en vikt handduk mellan bålén och armbågen. För underarmen ut från och tillbaka in mot magen. Håll handleden stilla. Rörelsen skall vara liten och smärtfri! Totalt endast några centimeters rörelseutslag</p> <p>2 x 30 gånger</p>

	<p>4. Stå upp eller sitt på en stol. Luta dig åt sidan och snett framåt mot skadade sidan. För armen snett utåt framåt och tillbaka i lugn jämn takt.</p> <p>2 x 10 gånger.</p>
	<p>5. Stå upp <u>eller</u> sitt på en stol med armarna hängande utefter kroppen. Luta dig framåt och låt armen avslappnat följa med i rörelsen.</p> <p>10 gånger.</p>
	<p>6. Stå vid ett bord med ena benet framför det andra. Luta dig framåt och vila händerna på något som glider lätt. För händerna runt i en hel cirkel. Upprepa åt andra hållet.</p> <p>20 gånger åt varje håll</p>

Efter operationen

På vårdavdelningen kommer du att få hjälp av avdelningspersonalen men det är viktigt att du själv är aktiv i att sköta din personliga hygien, klä på och av dig kläder och axelförband samt förflytta dig i och ur sängen för att vara så självständig som möjligt inför hemgång.

Viktig information!

Du bör under de första sex veckorna undvika att:

- Ta stöd med armen när du reser dig från säng eller stol.
- Rörelser som ger ökad smärta eller ökad vilovärk.
- Föra handen bakom ryggen.
- Lyfta eller bära tungt.
- Stödja den opererade armen på gånghjälpmedel.

Axelförband

Du kommer att ha armen i ett axelförband dygnet runt i 2-3 veckor. Syftet är att avlasta armens tyngd och att ge armen tid att läka. Du ska ta av axelförbandet i

samband med personlig hygien och när du gör dina övningar. Passa på att träna på detta medan du är kvar på sjukhuset.

Svullnad

Det är vanligt att fingrar, hand och arm svullnar efter operationen. För att motverka svullnaden ska du:

- Vila armen i högläge.
- Knyta och sträcka fingrarna kraftigt i lugnt tempo, 20-30 gånger varje timme.
- Utföra lätta strykningar med motsatt hand, börja från handen och stryk mjukt upp mot axeln in mot bröstkorgen, 2-3 gånger varje dag.

Smärtlindring

Direkt efter operationen får du ett kylbandage för att minska svullnad och smärta. Fortsätt kylbehandlingen efter utskrivning vid behov. Har du inte fått med dig kylbandaget hem går det lika bra med en ispåse eller t.ex. en påse frysta ärtor. Behandla ca 10-20 minuter åt gången. Vira en handduk runt ärtpåsen för att skydda huden.

Träningsprogram

Du kommer att få ett träningsprogram anpassat för den första tiden då du har armen i axelförband. Fysioterapeuten instruerar dig hur du ska utföra övningarna och därefter tränar du 2-3 gånger/dag.

Kom ihåg!

Ta av axelförbandet dagligen för att sköta hygien, byta kläder och utföra dina övningar.

Viloställningar

Ge stöd för axeln och armen i vila för att motverka svullnad och smärta.



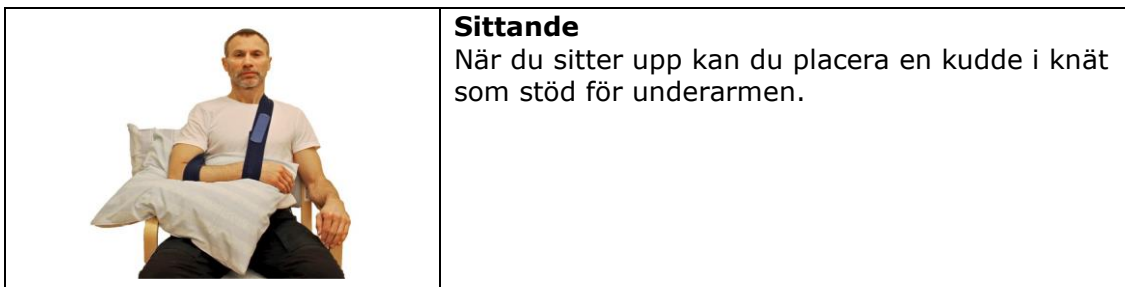
Ryggliggande

Placera en vikt handduk eller en kudde under överarmen. Handduken bör sträcka sig från skuldra till armbåge för att förhindra att axeln glider bakåt.



Sidliggande

Stötta armen/handen med en eller flera kuddar eller filtar.

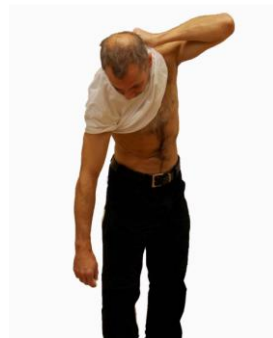


På- och avklädning samt hygien

Tag av axelförbandet dagligen för att sköta hygien, byta kläder och träna. Låt armen hänga avslappnat nedåt och luta dig åt sidan och för att komma åt att tvätta dig under armen. Denna position underlättar också att ta av och på skjorta/blus/t-shirt.



När du klär **på** dig: börja med den opererade armen



När du klär **av** dig: börja den ickeopererade armen.

Efter utskrivning

När kan jag använda min arm som stöd på ett gånghjälpmedel?

Det kan ta upp till sex veckor efter operationen innan du får stödja med armen på ett gånghjälpmedel beroende på vilken protestyp du fått. Du får information om vad som gäller dig i samband med utskrivningen.

Fortsatt rehabilitering

Du följer träningsprogrammet du fått med dig från avdelningen de första två veckorna. Efter två veckor blir du erbjuden ett återbesök hos sjukhusets fysioterapeut för uppföljning. Rehabiliteringen sker primärt hos fysioterapeut inom primärvården. Det är därför viktigt att du så snart som möjligt bokar tid hos fysioterapeut på hemorten. Du väljer själv vem du vill gå till, men fysioterapeut med kunskap axelprotesrehabilitering rekommenderas. På 1177.se under fliken "hitta vård" finns information om fysioterapeuter som är verksamma i din närhet. Du kan också fråga fysioterapeuten på avdelningen om vart du ska vända dig

Hur lång tid tar det innan jag känner mig bra?

Det tar lång tid att träna upp axeln efter protesoperation. Ju högre krav på styrka och rörlighet man har i axeln, desto längre tid tar det. Träningen är individuellt anpassad och planeras i samråd med fysioterapeut. Den bör pågå under minst 3-4 månaders tid, men oftast upp till 8 månader. Ett fåtal patienter är nöjda med

uppnådd funktion efter 3- 4 månader. Det finns stora chanser att ytterligare förbättra funktionen om specifik träning pågår några månader till.

När kan jag köra bil?

1-3 månader efter operationen beroende på:

- typ av protes
- vilken arm som opererats
- automatisk eller manuell växellåda
- styrka och rörlighet i axeln
- när du bedömer att du kan hantera bilen i trafiken på ett säkert sätt.

Får jag ligga på sidan?

Du kan ligga på sidan på den opererade armen när du själv tycker att det känns bra.

Får jag använda armen när jag lagar mat, städar och tvättar?

Du får direkt efter operationen använda armen till lättare aktiviteter såsom äta med bestick, skära ost, tvätta händerna och knäppa knappar om det inte medför ökad smärta. Däremot skall du undvika att använda den opererade armen vid tyngre aktiviteter; såsom att dammsuga, hänga tvätt, lyfta stekpanna, stänga bildörr och liknande under de första sex veckorna. Denna tid kan förlängas om aktiviteten ger ökad smärta. Rådgör med din fysioterapeut.

Får jag promenera?

Du kan promenera så mycket du vill om det känns bra i axeln.

De första veckorna eller månaderna kan du behöva använda slyngan vid längre promenader. Stavgång kan påbörjas efter några månader. Rådgör med din fysioterapeut när det är lämpligt.

När kan jag börja cykla?

Tidigast tre månader efter operationen är det lämpligt att cykla. Du måste ha full kontroll och det får inte ge ökad smärta i axeln.

När kan jag börja vara i vatten?

Du kan börja träna i vatten 6-8 veckor efter operation. Att simma ställer höga krav på rörlighet och styrka i axeln. Rådgör med din fysioterapeut. Duscha är däremot tillåtet direkt efter operationen.

Fritids- och idrottsaktiviteter

Efter genomgången rehabilitering finns det egentligen inga begränsningar gällande fritid och idrott. Aktiviteter såsom promenader, cykling, dans och träning i vatten fungerar ofta väldigt bra. Vi rekommenderar att du undviker tung belastning på din nya axelled. Aktiviteter med tung upprepad belastning på armen, särskilt ovan huvudet, samt kontaktsport med risk för fall är mindre lämpliga. Det gäller att använda sitt sunda förnuft.

Ytterligare information

Via nedanstående länk och QR-kod får du tillgång till en informationsfilm om axelprotesoperation. Du är också välkommen att hälsa på oss till Fysioterapin på Uddevalla sjukhus eller NÄL om du har frågor om operation. Se nedan för kontaktuppgifter.

www.medfilm.se/nu-sjukvarden



Kontakta oss

NU-sjukvården, NÄL

Administration och Paramedicin/Fysioterapi

Lärketorpsvägen

461 73 Trollhättan

Fysioterapi Uddevalla sjukhus: 010 435 45 80

Fysioterapi NÄL: 010 435 45 50

1177 Mina vårdkontakter

www.nusjukvarden.se

Bilder samt delar av informationen publicerade med tillstånd från Fysioterapin Mölndal, Sahlgrenska universitetssjukhuset. Lokala anpassningar gjorda.