

Patientinformation

Axelskada

Viloställningar

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



När du ligger på rygg kan du placera en vikt handduk eller en tunn kudde under överarmen. Handduken bör sträcka sig från skuldra till armbåge för att förhindra att axeln glider bakåt.



När du ligger på sidan kan du stötta armen med en eller flera kuddar eller filter.



När du sitter upp kan du placera en kudde i knät som stöd för underarmen.

På- och avtagning samt hygien

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

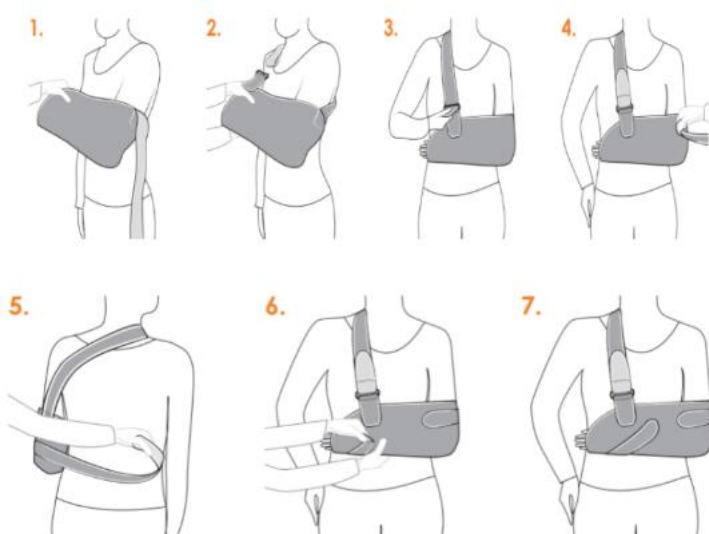


Klä på: börja med den opererade armen

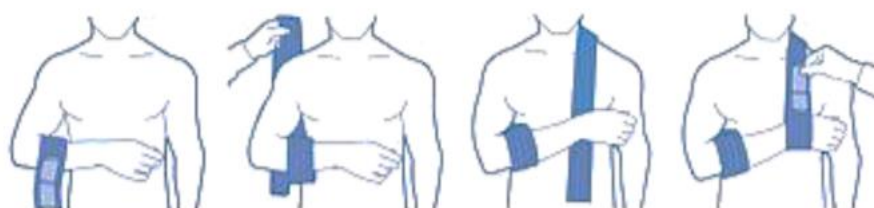


Klä av: börja med den icke-opererade armen

Axelförbandet - används för att minska smärta och främja läkningen



Axelslynga



Bilder och delar av innehåll från Fysioterapi SU Mölndal med deras tillstånd. Lokala anpassningar tillagda. Bilder publicerade med tillstånd av OneMed.com