

Patientinformation

Axelluxation - Information till dig vars axel hoppat ur led

Den vanligaste anledningen till att axeln hoppar ur led bland yngre personer är idrottsaktivitet. Hos äldre personer är det vanligast i samband med att man faller och sträcker ut armen för att ta emot sig. Överarmskulan går vanligen ur led framåt-nedåt.

Behandling

Axelleden förs på plats genom att du först får smärtlindring och muskelavslappande medicin. Därefter drar läkare ledhuvudet på plats. Om det är svårt att få ledkulan på plats kan det behöva sövas för att behandlingen skall lyckas.

Vanligen får man avlasta axeln i en slinga eller ett förband i 2–7 dagar. Slingan avlastar armens tyngd och gör det lättare att slappna av. Däremot minskar smärtan.

Det är vanligt att känna sig stel och öm i axeln. Försök att komma i gång med att använda handen i lätta aktiviteter framför kroppen så snart som möjligt.

Smärtlindring

För att lindra smärtan kan du lägga ett kylförband på axeln i 10 till 20 minuter flera gånger per dag. Kylförband finns att köpa på apoteket. Du kan i stället använda en påse med is eller en påse frysta ärtor. Lägg en handduk mellan kylförbandet/påse med isbitar/rysta ärtor och huden.

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.

Lägg inte din kroppstyngd på armen.

På- och avtagning samt hygien

Ta av axelförbandet dagligen för att sköta hygien, byta kläder och 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 skadade armen



Klä av: börja med den friska armen

Rehabilitering

Läkningstiden för en axelluxation är 6–8 veckor. Hur lång tid det tar att återhämta sig utöver detta beror delvis på de krav som ställs på axeln till vardags.

"Kaströrelse" bör undvikas tills dess att du får klartecken från läkare eller fysioterapeut.

Återgång till idrottsaktivitet är möjligt när rörlighet och styrka är normal. Detta tar minst tre månader. Om du sysslar med en idrott som ställer höga krav på din axel dröjer det oftast ännu längre innan du kan träna och tävla fullt. Rådfråga din läkare eller fysioterapeut.

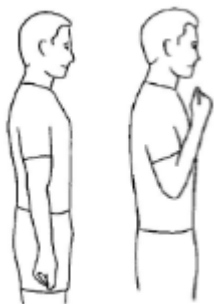
Träningsprogram

För att förebygga stelhet, rörelserädsla, smärta och svullnad är det viktigt att du släpper på slyngan/förbandet och gör följande övningar 3 gånger per dag.

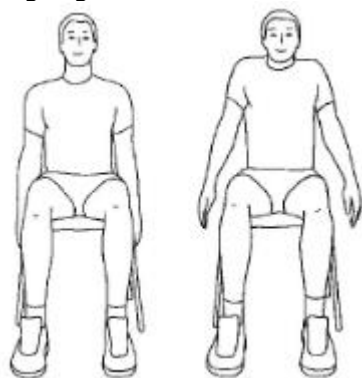
1. Knyt och sträck fingrarna kraftigt 20–30 gånger per timme.



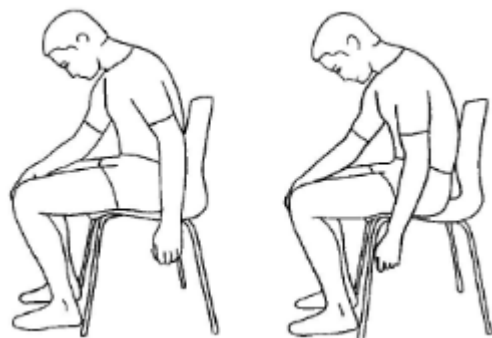
2. Sitt eller stå upp. Böj och sträck ut armbågen. Stötta med friska handen vid behov. 10 gånger.



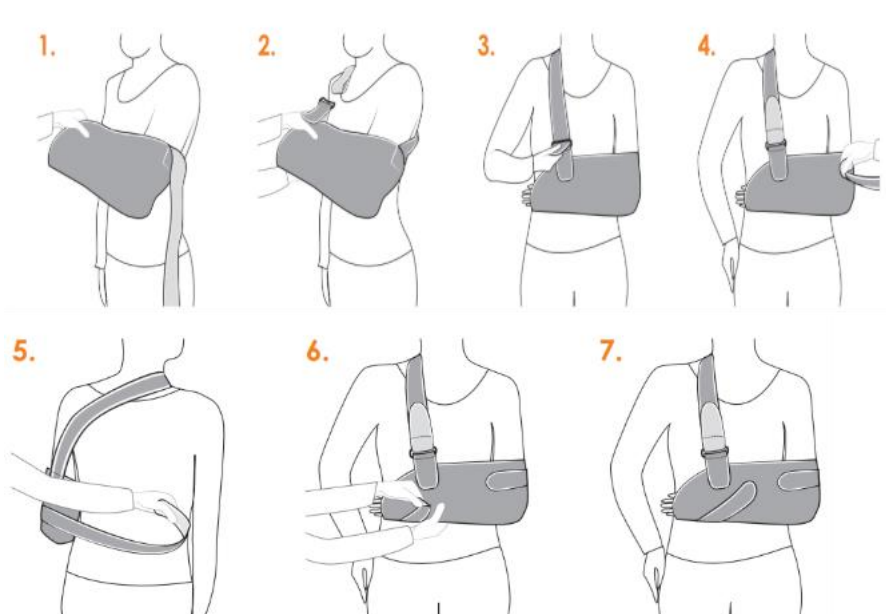
3. Andas in och drag upp axlarna mot öronen. Andas ut och slappna av. Avsluta alltid med utandning. Kan göras med förbandet på. Görs i sittande eller stående. 10 gånger



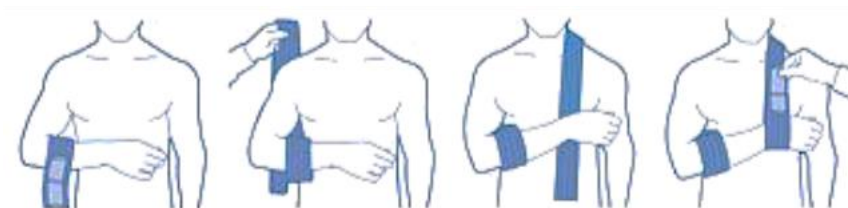
4. Sitt på en stol eller stå upp. Låt armen hänga avslappnat utefter kroppen. Böj dig framåt och låt armen passivt följa med i rörelsen. Räta på ryggen igen och låt armen följa med tillbaka. 10 gånger.



Axelförbandet - används för att minska smärta och främja läkningen.



Axelslynga



Bilder och delar av innehåll från Fysioterapienheten på SU Mölndal med deras tillstånd. Lokala anpassningar tillagda.

Bilder publicerade med tillstånd av: © *ExorLive.com* och *OneMed.com*.

Kontakta oss

Fysioterapi reception:

010 435 45 50

Mina vårdkontakter

www.nusjukvarden.se