

## Patientinformation

# Axelprotes

## Information från fysioterapeut

### Dagkirurgi

Du får den här informationen för att du ska genomgå en axelprotesoperation. För att vara väl förberedd inför operationen och den första 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.

### Vad är syftet med operationen?

Syftet med operationen är att minska värk och smärta betydligt. I bästa fall försvinner den helt. Operationen medför oftast också förbättrad rörlighet och funktion i axeln. Efterföljande rehabilitering är avgörande för att uppnå bästa möjliga resultat.

Rehabiliteringen planeras i samråd med fysioterapeut och bör pågå under 3–4 månaders tid.

Finns det olika typer av axelproteser?

Idag används tre olika typer av axelproteser. Vilken typ just du får beslutar operatören baserat på orsaken till din operation. Vad du får och inte får göra efter operationen varierar beroende på val av protes. Du kommer att få reda på vad som gäller just dig innan du lämnar sjukhuset.



Anatomisk protes



Halvprotes



Omvänd protes



## Inför operationen

### Praktiska förberedelser

För att uppnå bäst resultat efter operationen är det värdefullt att redan före operationen lära sig de övningar som skall göras efteråt. Träna dagligen, efter förmåga, enligt träningsprogrammet på kommande sidor. Försök också att ta dagliga promenader eller vara fysiskt aktiv på annat sätt 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



Dr upp axlarna mot öronen.  
Sänk mjukt tillbaka till avslappnad position.

Upprepa 20 gånger



Böj och sträck armbågen.

Upprepa 20 gånger.



Stå upp eller sitt på en stol. Gör en sidoböjning, snett framåt åt opererade sidan. Låt armen avslappnad följa med i rörelsen.

Upprepa 10 x 2 gånger.



Stå upp eller sitt på en stol med armarna hängande utefter kroppen. Luta dig framåt och låt armen avslappnat följa med i rörelsen.

Upprepa 10 gånger.

**Sitt vid ett bord. Vila underarmen på bordet. Vid behov: assistera rörelsen med den andra armen genom att hålla om handleden.**



”Såga”  
För underarmen fram och tillbaka.

Upprepa 20 gånger



För underarmen snett utåt-, framåt och tillbaka.

Upprepa 20 gånger.



För handen ut från och in mot magen.

Upprepa 20 gånger.

## Efter operationen

På vårdavdelningen kommer du att få hjälp av avdelningspersonalen men det är viktigt att du själv är aktiv när det gäller din personliga hygien, att ta på och av dig kläder och axelförband samt vid förflyttning i och ur sängen för att hinna bli så självständig som möjligt vid 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.
- att föra handen bakom ryggen.
- att lyfta eller bära tungt.
- att stödja den opererade armen på gånghjälpmedel.

## Axelförband

Du kommer att ha armen i ett axelförband dygnet runt i 2-6 veckor beroende på vilken typ av protes du fått. Syftet är att avlasta armens tyngd och att ge armen tid att läka. Du ska ta av axelförbandet dagligen i samband med personlig hygien och när du gör dina övningar.

## 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 vanligtvis ett kylbandage för att motverka svullnad och minska smärta. Fortsätt kylbehandlingen efter utskrivning om det ger god effekt. Har du inte fått med dig kylbandaget hem går det lika bra med en påse is eller t.ex. en påse frysta ärtor. Behandla 10–20 minuter åt gången. Vira en handduk runt påsen för att skydda huden.

## Träningsprogram

Du kommer att få ett träningsprogram anpassat efter din typ av protes. Fysioterapeuten instruerar dig hur du ska utföra övningarna och därefter tränar du 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.



När du ligger på rygg kan du placera en vikt handduk eller en 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 avklädning 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.



**När du klär på dig:** Börja med den opererade armen.



**När du klär av dig:** Börja med 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.

## När ska jag gå till fysioterapeut?

Rehabiliteringen sker primärt hos fysioterapeut inom Primärvården. Det är därför viktigt att du så snart som möjligt bokar en tid för detta. Vi rekommenderar att du träffar fysioterapeut inom 10 dagar efter operationen. Du väljer själv vem du vill gå till, ingen remiss behövs. Du får också uppföljning av fysioterapeut på ortopedmottagningen vid enstaka tillfällen. Observera att dessa besök **inte** ersätter besök hos fysioterapeut inom primärvården, utan sker parallellt.

## Hur länge ska jag träna enligt programmet jag fick på avdelningen?

Övningarna i programmet görs dagligen, enligt instruktion, fram till återbesöket på ortopedmottagningen efter ca 2–3 veckor. Övningarna byts ut successivt och blir mer avancerande med tiden.

## Hur lång tid tar det innan jag blir bra?

Det tar lång tid att träna upp axeln efter protesoperation, räkna med 6–12 månader. Ju högre krav på styrka och rörlighet man har i axeln, desto längre tid tar det.

## 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 under sex veckors tid undvika att använda den opererade armen vid tyngre aktiviteter; såsom att dammsuga, hänga tvätt, lyfta stekpanna, stänga bildörr och liknande. Denna tid kan förlängas om aktiviteten i fråga ger ökad smärta. Rådgör med din arbetsterapeut eller fysioterapeut om lämpliga vardagsaktiviteter.

## Får jag promenera?

Du kan promenera så mycket du vill om det känns bra i axeln. De första månaderna kan du behöva använda axelförband vid längre promenader. Stavgång kan påbörjas efter några månader. Rådgör med din fysioterapeut när det är lämpligt att börja.

## När kan jag börja cykla?

Tidigast tre månader efter operationen är det lämpligt att du provar 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.

### Egna anteckningar

.....  
.....  
.....  
.....

Här finns webbaserad film samt QR- kod om axelplastik:

[www.medfilm.se/nu-sjukvarden](http://www.medfilm.se/nu-sjukvarden)



## **Angående patientavgifter i samband med vårdkontakter**

Ortopedkliniken följer Västra Götalandsregionens regler kring patientavgifter. Du kan läsa vad ditt besök kostar på 1177.

### **Kontakta oss**

NU-sjukvården, NÄL  
Administration och Paramedicin/Fysioterapi  
Lärketorpsvägen  
461 73 Trollhättan

Fysioterapi NÄL: 010 435 45 50  
Fysioterapi Uddevalla sjukhus: 010 435 45 80

1177 Mina vårdkontakter

[www.nusjukvarden.se](http://www.nusjukvarden.se)