

Patientinformation

Inklämningssmärta – akromioplastik

Dagkirurgi

Operation

Inklämning i axeln är ett relativt vanligt problem. Smärtan beror oftast på att det är för trångt mellan skulderbladets övre utskott (acromion) och ledhuvudet.

Orsaken kan vara en pålagring på undersidan av acromion, en förtjockad slemhäck, eller på att ledbandet som sträcker sig mellan korpnäbbsutskottet och acromion är förtjockat.

Vid operation skapas ett större utrymme mellan acromion och ledhuvudet i axelleden genom att ta bort slemhäcken samt mejsla av eventuella pålagringar på undersidan av acromion. Dessutom delas ledbandet mellan korpnäbbsutskottet och acromion.

Du opereras i de flesta fall med artroskopisk teknik (titthålsteknik). Ingreppet tar cirka 45 minuter.

Efter sys såret antingen med vanliga stygn eller stygn som tas upp av kroppen.

Operatören avslutar operationen genom att spruta lokalbedövningsmedel i axeln. Detta ger smärtlindring upp till cirka tolv timmar.

Rökning

Vid all form av operation är det viktigt att sluta röka. Det är viktigt för cirkulationen och för att ben och hud ska kunna läka. Det minskar risken för infektion.

Du **ska hålla upp med rökningen sex veckor innan och sex veckor efter operationen**. Om du behöver hjälp att sluta röka be om remiss till rökavvänjningsköterska.



Efter operation

Du får tillbringa några timmar på uppvakningsavdelningen efter operationen. Vanligtvis kan du sedan komma hem. Tänk på att du skall ordna någon som hämtar dig, då du inte kan köra hem själv.

Undvik svullnad

Det är viktigt att du så snart som möjligt efter operation börjar använda din arm. Syftet är att undvika svullnad och därmed efterföljande värk.

Sjukskrivning

Sjukskrivningstiden efter ingreppet varierar beroende på vilken typ av arbete du har. Har du ett arbete som innebär moment ovan axelhöjd medför det ofta att sjukskrivningstiden blir längre, än om du har lättare arbetsuppgifter. Sjukskrivningstiden varierar från 2–12 veckor.

Smärtlindring

Förutom en slynga för att avlasta armens tyngd får du också ett kylförband som lindrar smärtan. Slyngan använder efter behov de första veckorna. Kylförbandet används cirka 15–20 minuter/tillfälle så ofta du behöver. Smärtan kan vara besvärande de första dygnen. Du får E-recept på smärtstillande mediciner.

Hygien

Såret är skyddat av ett förband och går bra att duscha med snart efter operationen.

Kontroll av såret hos distriktssköterska

Såret kontrolleras hos distriktssköterskan efter cirka 14 dagar och eventuella stygn tas då bort. Ibland använder operatören stygn som kroppen själv tar hand om och då behövs inget besök hos distriktssköterskan. Om förbandet behöver bytas innan 14 dagar vänder du dig till din distriktssköterska.

Återbesök till läkare

Läkarbesöket sker efter cirka sex veckor. Ibland ges ytterligare ett återbesök innan du kan börja arbeta igen.

Angående patientavgifter i samband med vårdkontakter

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

Rehabilitering

Efter operationen får du en remiss till fysioterapeut. Det är viktigt att du kommer igång med rehabiliteringen så snart som möjligt. Inom 14 dagar efter operationen bör du träffa fysioterapeut i primärvården. Boka gärna tid innan operationen på 1177.se, under fliken "hitta vård", där du hittar information om din närmaste rehabenhet. Du väljer själv vilken du vill gå till.

Längre ner i den här informationen hittar du träningsprogram 1. Detta tränar du själv hemma enligt anvisning tills du träffar fysioterapeut i primärvården. Om du är osäker på övningarna eller behöver råd och stöd under den här tiden är du välkommen att höra av dig till Fysioterapin på NÄL eller Uddevalla sjukhus. Förväntad rehabiliteringstid är cirka 3–6 månader.

Komplikationer

En vanlig komplikation efter ingreppet är att såret vätskar något, framför allt om titthålsteknik har använts. Detta är ofarligt och försvinner efter några dagar.

Om såret fortsätter att vätska får du ta kontakt med distriktssköterska. Ibland kan man få en lätt temperaturstegring under kvällen och de första dagarna efter operation.

Om du har kvarstående temperaturstegring, rodnad, värmeökning och successivt ökande smärtor kan det röra sig om en infektion. Du ska då ta kontakt med ortopedmottagningen. Jourtid (kvällar nätter och helger) ringer du 1177.

Operationsresultat

Ingreppet medför i de flesta fall att vilovärken försvinner, men en känning av smärta vid rörelsemoment ovan axelhöjd kan kvarstå.

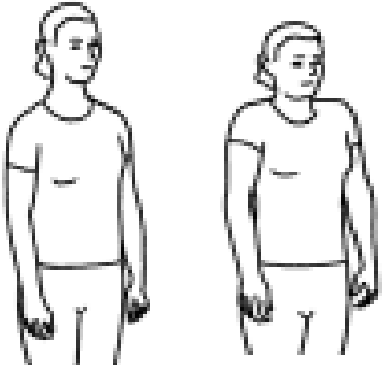
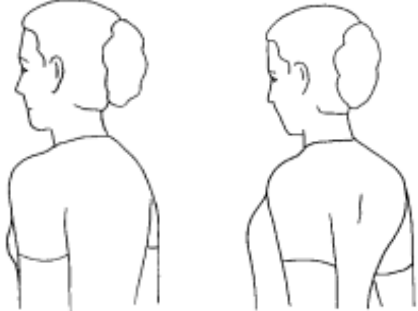
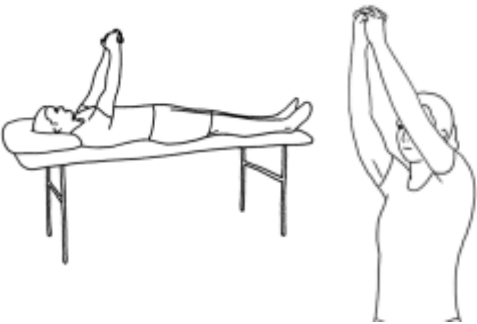
Det är av största vikt att du följer de instruktioner du fått.

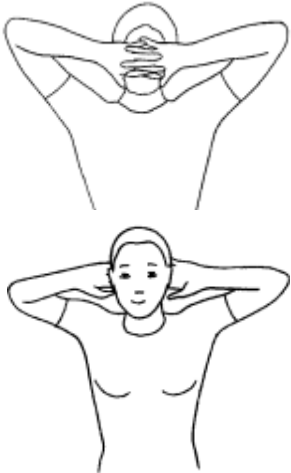
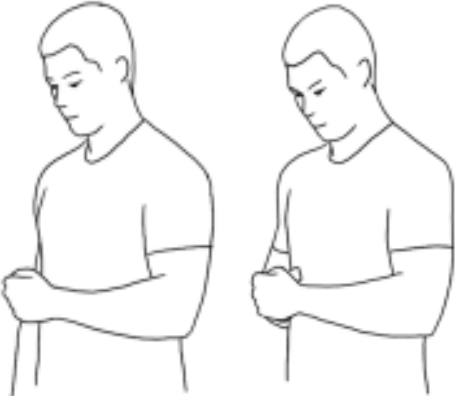

Träning vecka 1-2


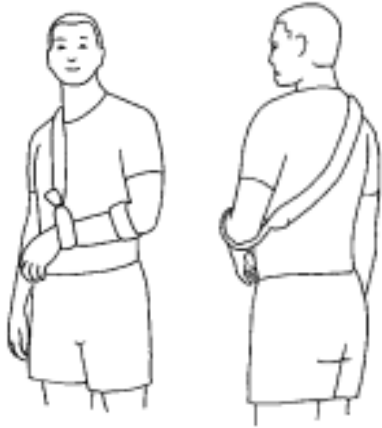

Hemträningsprogram 1

Görs **3-5 gånger/dag** fram till du träffar fysioterapeut i primärvården. Tänk på din hållning i alla övningar. Träna gärna framför spegel.

Träningen skall vara smärtfri och inte heller ge ökad smärta över tid efteråt. Hör gärna av dig till Fysioterapin på NÄL eller Uddevalla sjukhus om du har frågor.

	<p>Cirkulation axlar</p> <p>Dra axlarna upp mot öronen – sänk mjukt tillbaka till avslappnad position.</p> <p>20 repetitioner</p>
	<p>Cirkulation axlar</p> <p>Pressa ihop och skjut isär skulderbladen.</p> <p>20 repetitioner</p>
	<p>Rörlighet axlar</p> <p>Lyft opererade armen framåt/uppåt med hjälp av andra handen.</p> <p>Böj armbågarna när du sänker armarna igen. Görs i liggande eller stående.</p> <p>2 x 10 repetitioner</p>

	<p>Rörlighet axlar</p> <p>Knäpp händerna i nacken. För armbågarna bakåt.</p> <p>Utför övningen i liggande eller stående</p> <p>2 x 10 repetitioner</p>
	<p>Muskelfunktion</p> <p>Håll armbågen böjd till 90° med handflatan vänd mot magen.</p> <p>Placera en vikt handduk mellan bälten och armbågen.</p> <p>För handen ut från och tillbaka in mot magen. Håll handleden stilla.</p> <p>Totalt endast några centimeters rörelseutslag.</p> <p>2 x 10 repetitioner</p>
	<p>Muskelfunktion</p> <p>Gör en sidoböjning, snett framåt mot opererade sidan.</p> <p>Vrid armen så att tummen pekar mot låret. För armen utåt och tillbaka.</p> <p>Rörelsen ska vara liten och smärtfri! Totalt endast några centimeters rörelse.</p> <p>2 x 10 repetitioner</p>

	<p>Rörlighet</p> <p>1. "Händerna i midjan". Låt händerna följa kroppen upp till midjan och sänk sedan armarna igen. Tummarna skall peka bakåt.</p> <p>2. När rörligheten ökar, för handen bakåt upp på ryggen</p>
	<p>Placering av slynga</p> <p>Sätt ena öglan i höjd med armbågen. Dra slyngan mellan armen och bålen över till motsatt sidas axel och fram över bröstet.</p> <p>Sätt den andra öglan runt handleden.</p> <p>Reglera armens position genom att släppa eller dra åt kardborrebandet på öglan runt handleden.</p> <p>90° vinkel i armbågen är ett bra riktmärke för bra avlastning. Bär slyngan utanpå kläderna.</p>
	<p>Viloposition</p> <p>Liggande: lägg en kudde som stöd från axeln och hela vägen ner till armbågen.</p> <p>Sittande: lägg en kudde i knät och låt armen vila på denna. Känn efter att du verkligen slappnar av i axeln.</p>

Kontakt

Ortopedkliniken Uddevalla sjukhus/NÄL

Telefonnummer 010-435 39 00

Du ringer upp och blir anvisad en tid när vi ringer upp dig.

Knappval 1 (Sekreterare)

Telefontid, läkare, intyg, recept

Öppet måndag-torsdag 7.30-14, fredag 7.30-11.30

Knappval 2 (Sjuksköterska)

Medicinsk rådgivning, ombokning av återbesök, sjukreseintyg.

Öppet måndag-torsdag 7.30-14, fredag 7.30-11.30

Knappval 3 (Sekreterare)

Remissbesök, väntetider, av- och ombokning av remissbesök.

Öppet måndag-fredag 7.30-11.30

Knappval 4 (Sjuksköterska)

Planerad operation

Öppet mån-tors 07.30-14

Innehållsansvariga

Ioannis Karikis, överläkare

Johanna Juhlin, specialistfysioterapeut

Jessica Larsson, medicinsk sekreterare