

Patientinformation

Bankart, stabilitetsoperation i axeln

Dagkirurgi

Före operation

Axeln är en led med ett stort rörelseomfång som är beroende av bland annat muskler och ledband, för att vara stabil. Vid kontaktdrott eller till exempel om du trillar och tar emot dig med rak arm kan axeln gå ur led.

Vanligast är att överarmskulan glider ur leden framåt och nedåt. I samband med detta kan det uppstå en skada som leder till instabilitet i axeln.

Operation av den här skadan syftar till att strama upp den främre delen av leden som blivit uttänjd och orsakar instabiliteten.

Titthålsteknik eller öppen kirurgi

Vid titthålsteknik görs små hudsnitt. Via titthålet borrar ankare in i benet nära leden. Ledkapseln fångas upp och fästs mot benet.

Öppen teknik innebär att hudsnitt framtill i axelpartiet ner mot armvecket.

Operationen sker i narkos eller med axelblockad. Blockad innebär att man tillfälligt blockerar känseln i skuldra, arm och hand på en drabbade sidan. Operationen avslutas alltid med att lokalbedövningsmedel sprutas in i axeln vilket ger extra smärtlindring upp till tolv timmar.



Rökning

Vid all form av operation 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 operationen

Efter operationen får du tillbringa några timmar på uppvakningsavdelningen. Vanligtvis kan du sedan komma hem. Du ska ha någon som sällskap hemma först natten. Tänk på att du skall ordna någon som hämtar dig, då du inte får köra hem själv. Du får ett axelförband i samband med operationen. Detta ska sitta på dygnet runt i 3–4 veckor. Ha alltid kläder på dig under axelförbandet för att minska risken för skav och hudbesvär.

Hygien

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

- Låt armen hänga avslappnat nedåt utefter kroppen.
- Luta dig därefter åt sidan för att skapa ett utrymme mellan armen och bålen, så att du kan komma åt att tvätta och torka dig.
- Undvik att aktivt lyfta armen ut från kroppen. Att luta sig åt sidan gör det också lättare att ta av och på skjorta/blus, T-shirt.
- Börja med den skadade armen när du klär dig.

Sjukskrivning

Man brukar vara sjukskriven i cirka 6–12 veckor efter ingreppet.

Smärtlindring

Smärtan kan vara besvärande första dygnet. Du får därför ett E-recept på smärtstillande mediciner. Du har också fått ett kylförband. Det kan du använda vid behov cirka 10–20 minuter per gång. Om du inte har något kylförband går det lika bra med en påse med isbitar. Tänk på att inte ha kylförbandet direkt mot huden.

Komplikationer

Det är vanligt 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 distriktssköterskan på vårdcentralen. Den första kvällen efter operationen har man ofta en lätt temperaturstegring som sedan försvinner. Om du har kvarvarande temperaturstegring, rodnad, värmeökning och successivt ökande smärtor, kan det röra sig om en infektion. Du skall då ta kontakt med ortopedmottagningen.

Kontroll av såret hos distriktssköterska

Såret kontrolleras hos distriktssköterska cirka 14 dagar efter operationen. Eventuella stygn tas då bort. Ibland används stygn som kroppen själv tar hand om. Då behövs inget besök hos distriktssköterska.

Återbesök till läkare

Du får ett återbesök cirka 4–6 veckor efter operationen för kontroll av såret och genomgång av fortsatt rehabilitering. Utöver detta kommer du att kallas för en uppföljande stabilitetsprovning cirka sex månader efter operationen.

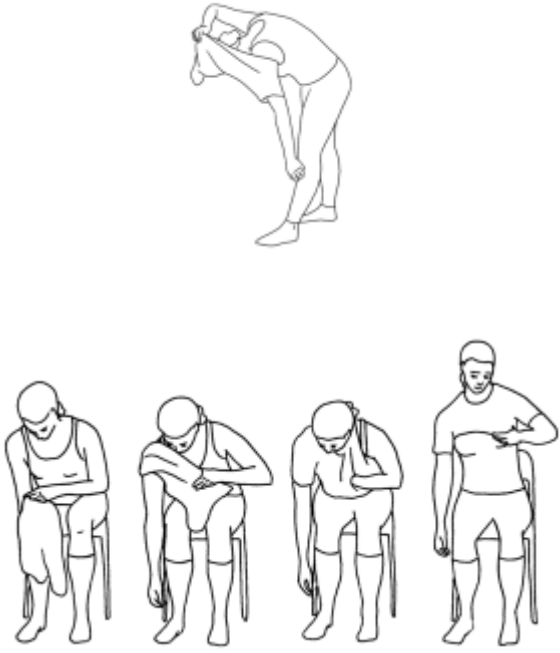
Angående patientavgifter i samband med vårdkontakter

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

Operationsresultat

Operationsresultaten efter stabilisering av axelleden är goda både med öppen och artroskopisk teknik. De flesta kan återgå i önskad aktivitet efter cirka sex månaders rehabilitering.



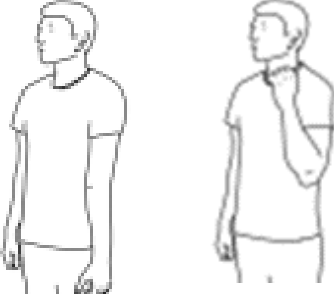
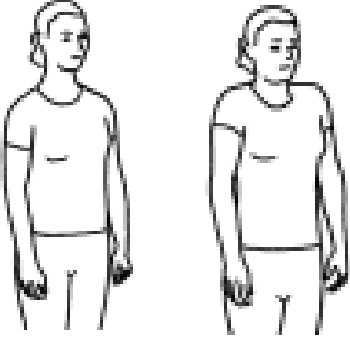
Att tänka på när du ska ta av och på dig kläder.

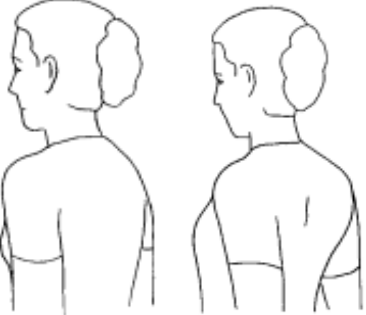


	<p>Ta på och av sig på överkroppen i stående eller sittande</p> <p>Stå i gångstående, släpp på axelförbandet och luta dig framåt för att skapa fritt utrymme mellan armen och överkroppen. Dra först på tröjan på den skadade armen. Tröjan dras sedan över huvudet och sist över den friska armen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Börja med den skadade armen när du klär på dig. • Börja med den friska armen när du klär av dig.
<p>Hygien, tvätt eller dusch</p> <p>Använd samma teknik som när du klär dig:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stå eller sitt • Låt armen hänga efter sidan på kroppen • Luta dig framåt eller åt sidan så att det skapas en distans mellan kroppen och armen • Tvätta eller duscha armen och armhålan med hjälp av friska armen • Se till att torka ordentligt torrt i armhålan innan du sätter på dig kläder och axelförbandet 	

Träning efter operationen

Det är viktigt att handen, handleden och armbågsleden inte stelnar till. Pumpa kraftigt med handen cirka 20–30 gånger per timme för att minska svullnad och hålla i gång cirkulationen. För att minska spänningar och smärta i skulderpartiet kan du ta hjälp av nedanstående vilopositioner.

Släpp på axelförbandet 3–5 gånger per dag och bör nedanstående övningar. Dessa övningar gör du på egen hand fram till du träffar fysioterapeut.

	<p>Pumpövning mot svullnad och för cirkulation</p> <p>Knyt och sträck fingrarna kraftigt.</p> <p>20–40 gånger/timme</p>
	<p>Rotation i underarmen</p> <p>Kan göras med axelförbandet på. Vrid handflatan uppåt och därefter neråt. Ta ur rörelsen så mycket du kan.</p> <p>10 gånger</p>
	<p>Böja och sträcka armbågen</p> <p>Låt armen hänga utefter kroppen med tummen pekande framåt. Böj och sträck så mycket du kan i armbågen. Var framför allt noga med att sträcka ut ordentligt.</p> <p>10 gånger</p>
	<p>Höja och sänka axlarna</p> <p>Andas in och dra upp axlarna så långt du kan. Andas därefter ut och sänk axlarna. Känn efter att du släpper ner axlarna hela vägen och inte gå och spänner dem.</p> <p>10 gånger</p>

	<p>Pressa ihop skulderbladen Pressa skulderbladen mot varandra i en liten rörelse. Försök att inte dra bak överarmarna utan låt skulderbladen jobba.</p> <p>10 gånger</p>
	<p>Små pendelrörelser</p> <p>Stå lätt framåtlutad med armen avslappnat hängande neråt. Låt armen pendla i <u>små</u> rörelser framåt och bakåt.</p> <p>10 gånger</p>
	<p>Liten armrörelse åt sidan</p> <p>Luta dig åt sidan och låt armen hänga avslappnat ut från kroppen med tummen pekades in mot benet. Gör en liten rörelse (ca 20 cm totalt) snett framåt och tillbaka.</p> <p>10 gånger</p>

Rehabilitering

Rehabiliteringen sker i första hand hos fysioterapeut i primärvården.

Det är lämpligt med ett första besök 7–14 dagar efter operationen.

Du bokar själv tid. Informationen om närmaste fysioterapeut hittar du bland annat på 1177.se.

Kom ihåg att det kan finnas fler fysioterapeuter i ditt närområde än de som finns på listan. Du väljer själv vem du vill gå till.

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

Kontakt fysioterapin

För frågor kring rehabilitering eller vardagsaktiviteter ring fysioterapeut på NÄL eller Uddevalla sjukhus, helgfria vardagar 07.30-16.00.

Fysioterapin NÄL 010-435 45 50

Fysioterapin Uddevalla sjukhus 010-435 45 80

Innehållsansvariga

Ioannis Karikis, överläkare

Johanna Juhlin, specialistfysioterapeut ortopedi

Jessica Larsson, medicinsk sekreterare