

## Till dig som har ont i axeln

Smärta i axeln som uppkommer utan en akut skada är ofta relaterad till mjukdelarna i axeln som ligger under det "bentak" som du kan känna om du följer nyckelbenet ut mot axeln. Tidigare kallade sjukvården denna typ av besvär för inklämning eller "impingement" men det är olämpligt eftersom nyare forskning har visat att antagandet bakom detta sannolikt är felaktigt. Då smärtan oftast inte kan härledas till en specifik anatomisk struktur i axeln betraktas subakromiell smärta vara en bättre benämning på dessa besvär.

Axelsmärta av den här typen är mycket vanligt. Besvären är mer förekommande ju äldre man blir och det är vanligare bland de som i sitt arbete eller sin idrott upprepat utför rörelser med händerna ovanför huvudet. Sömnbesvär och stress ökar risken att drabbas. Det är också vanligare med dessa axelbesvär bland de som är överviktiga, har höga blodfetter, diabetes eller är rökare. Vardagliga aktiviteter där axeln är inblandad kan göra ont att utföra och sömnen kan påverkas. Om besvären är stora kan axeln ömma vid beröring och du kan uppleva värk nästan hela tiden. Smärtan förläggs ofta till utsidan av överarmen.

### Vad kan du göra själv?

Försök att utföra dina vardagliga aktiviteter som vanligt så länge smärtan känns acceptabel och inte förvärras. Smärta är en varningssignal och inte nödvändigtvis ett tecken på skada. Vissa kan tillfälligt behöva minska sin aktivitetsnivå jämfört med innan de fick ont. Om du kopplar dina besvär till något särskilt moment på jobbet eller hemma kan du behöva ändra detta, åtminstone tillfälligt, så att det inte vidmakthåller dina besvär. Se över om något i din livsstil kan förbättras som exempelvis kost, motion och sömn så att du får bästa möjliga återhämtning. Livsstilsfaktorer kan påtagligt påverka din smärta. Det är viktigt att du gör förändringar utifrån din specifika situation, då besvären annars riskerar att bli långvariga.

### Vilken hjälp kan du få?

En fysioterapeut/sjukgymnast gör en noggrann undersökning och hjälper dig därefter med lämplig behandling för just dina besvär. Regelbunden anpassad träning är en viktig del av behandlingen. Träningen kan utföras både hemma och på mottagningen och i vissa fall även i vatten. Det blir ofta successivt bättre under tiden och efter en träningsperiod på 12 veckor bör du kunna känna en tydlig förbättring. Du kan behöva ha kontakt med fysioterapeuten/sjukgymnasten under hela rehabiliteringsperioden för att justera övningar och belastning i träningen. Ibland kan man behöva komplettera med någon annan typ av behandling än träning men det bör göras i samråd med din behandlande fysioterapeut/sjukgymnast.

