



Information till dig som ska genomgå åtgärd för att förbättra rörligheten i leden.

Arbetsterapi och Fysioterapi



Allmänt

Du skall snart genomgå en lösning av en led. Målet är att leden ska få större rörelseomfång. Det är viktigt att vara införstådd med att ledlösningen bara är en liten del i strävan efter att få större rörelseomfång i leden. Rehabiliteringen efteråt är det som är avgörande för resultatet.

Det är av största vikt att du snarast efter ledlösningen kommer igång med rehabilitering/rörelseträning så att inte leden stelnar till igen. Rörelseträningen börjar redan på operationsavdelningen. Den intensiva och regelbundna rörelseträningen är avgörande för resultatet.

Större delen av rehabiliteringen kommer du att göra själv i hemmet. Den första tiden efter ledlösningen kommer du också att behöva hjälp med rörelseuttag av en fysioterapeut. Du måste därför avsätta tid för besök hos fysioterapeut i primärvården varje dag direkt efter ledlösningen. Boka tid i primärvården redan innan ledlösningen görs.

Rehabilitering för att bibehålla det återvunna rörelseomfånget är smärtsamt. Smärtan är inte skadlig och orsakas av ledlösningen. Det är viktigt att du tar den smärtstillande medicin som har ordinerats. Behandling med is/kyla eller värme kan också minska smärtan.

Ibland behövs en ortos för att hålla leden i ett visst läge. Du som har fått en ortos tar med den till sjukhuset på operationsdagen.



Viktigt!

Du behöver hjälp med att maximera och bibehålla återvunnet rörelseomfång. Boka därför besök hos fysioterapeut i primärvården i god tid. Du väljer själv vilken mottagning du vill boka tid till. Gå in på www.1177.se för att hitta lämplig fysioterapeutmottagning.

