Digital informationsbroschyr

Till dig som ska operera axeln



SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET VGR

Verksamhet Arbetsterapi- och Fysioterapi

Broschyrens innehåll

Du har fått denna broschyr eftersom vi på Ortopeden Mölndal önskar att du är förberedd inför din operation. Denna informationsbroschyr innehåller viktig information från fysioterapeuterna kring förberedelser inför din operation.

Du kommer att få råd och regim vad som gäller efter operationen, vad du kan förvänta dig efter operationen samt fortsatt rehabilitering och återbesök. Läs gärna igenom informationen flera gånger.

Orsak till operation

Det kan finnas flera orsaker till att axeln behöver opereras. Denna broschyr vänder sig till dig som ska opereras för:

- Inklämning/impingement
- Instabilitet/axelluxation
- Rotatorkuffruptur

Anatomi gällande axel/skuldra

Axelleden är en så kallad kulled som består av ledhuvud (som sitter längst upp på överarmen) och ledpanna (som sitter på skulderbladet). Runt leden har vi en ledkapsel, ligament samt flera lager av muskler. De innersta musklerna närmast leden kallas tillsammans för rotatorkuffen. Rotatorkuffen består av fyra muskler, som tillsammans stabiliserar ledhuvudet mot ledpannan i vår axelled. De yttre musklerna utför till större delen rörelsen i vår arm, som till exempel att lyfta armen.

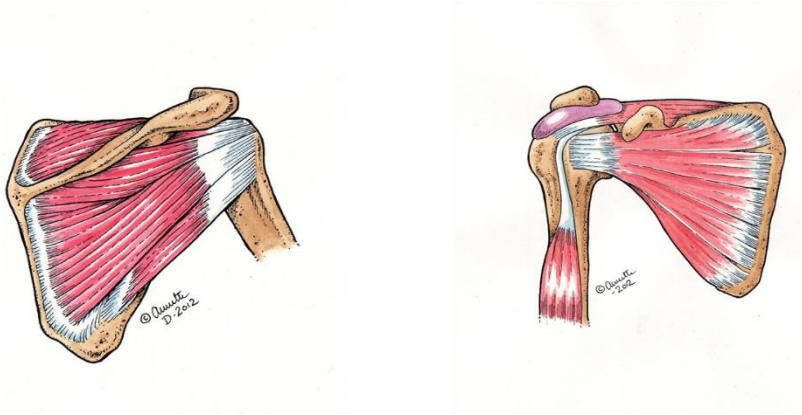


Illustration ur boken Axeln Funktionsanalys och sjukgymnastik av Ann-Christine Gunnarsson Holzhausen och Ingrid Hultenheim Klintberg.

Innan operationen

Träning inför operation är alltid en vinst. Har du inte redan en kontakt med fysioterapeut i primärvården kan du via 1177 Vårdguiden söka vilka fysioterapeuter som finns i din närhet. Det är ett fritt vårdval så du kan välja den primärvård/ rehabmottagning som passar dig bäst. *Se QR-kod på baksidan.*

Axelförband

Efter operationen kommer du att få ett axelförband. Syftet med förbandet är att avlasta armens tyngd efter operationen. Vilket förband du får avgörs efter vilken operation du genomgått.









Det enklaste förbandet ska användas i smärtlindrande syfte medan de större förbanden ska användas dygnet runt. Det är vanligt att de större förbanden används mellan 4 och 6 veckor, det är operatören som bestämmer hur lång tid du ska använda förbandet.

Efter operationen

Tänk på att du blir begränsad i vardagen då det är din icke-opererade arm som du mestadels använder. Har du kontorsarbete och arbetar framför en dator kan det i vissa fall vara tillåtet att ta ut armen för att arbeta om smärta och restriktioner tillåter. Fråga läkaren efter operation vad som gäller för just dig.

Cirkulation

Det du ska tänka på efter din operation är att hålla igång blod-cirkulationen för att minska risken för svullnad. Detta gör du genom att med stora rörelser pumpa med handen. Pumpa gärna 2–3 minuter varje vaken timme.

Viloställningar

För att axeln ska ha en bra position är det viktigt att du tänker på din hållning. Ge stöd för axeln och armen i avslappnade positioner för att minska smärta och spänningar i axelpartiet.

Placera en vikt handduk under överarmen när du ligger på rygg. Handduken bör sträcka sig från skuldra till armbåge och förhindrar armen och axeln att glida bakåt. Vill du ligga på sidan kan du stödja armen med en eller flera stora kuddar så att armen ligger avslappnat mot kroppen. Vid sittande, placera en kudde i knät som stöd för underarmen.







Klä och tvätta sig

Ta av axelförbandet dagligen för att sköta hygien och byta kläder. Luta dig åt din opererade sida och låt armen hänga avslappnat nedåt för att kunna tvätta dig under armen. Denna position gör det också lättare att ta av och på skjorta/t-shirt. Börja med den skadade armen när du klär på dig. Börja med den friska armen när du klär av dig.





Smärtlindring

För att lindra smärta kan du använda kylförbandet, som du får efter operationen, i perioder om 10–20 minuter. Lägg en tröja/handduk mellan kylförbandet och huden.

Hemgång

Innan du lämnar avdelningen ska du ha fått träffa fysioterapeut för instruktioner och tid för uppföljningsbesök.

Fysioterapi

Dagen efter din operation kommer du att få ett återbesök till fysioterapeut. Blir du opererad på en fredag eller dag före helgdag försöker vi träffa dig redan på operationsdagen (då det inte är några fysioterapeuter i tjänst under helger). Har du lång resväg till Göteborg försöker vi i möjligaste mån att träffa dig på operationsdagen.

Vid återbesöket kommer du att få information om vad som gäller för din axel samt genomgång av

- eventuella restriktioner och vilken betydelse detta har för rörelser i vardagen
- hur du själv tar på och av axelförbandet
- hur du tar på och av tröjan samt sköter hygien under armen
- hemträningsprogram som du sedan genomför på egen hand 3 gånger/dag.

Utöver träningsprogrammet som du får är det bra om du håller igång med allmän motion såsom promenader. Däremot ska du under förbandstiden undvika tunga lyft även om dessa utförs med din friska arm.

Fortsatt fysioterapi

För att bli bra i axeln krävs det kontinuerlig fysioterapi i flera månader, upp emot ett år och ibland längre. Rehabiliteringstiden varierar beroende på vilken typ av operation du genomgått. Det tar flera månader innan du kan använda din arm som vanligt.

Fortsatt fysioterapi ska du själv boka i primärvården. Har du gått till någon tidigare kan du gå tillbaka till samma fysioterapeut. Har du inte en kontakt kan du via 1177 Vårdguiden söka vilka fysioterapeuter som finns. Det är fritt vårdval så du kan välja vilken som passar dig bäst. *Se QR-kod på baksidan.*

Första besöket till fysioterapeut i primärvården är lämpligt för dig att boka in

- två veckor efter operationen om du har genomgått akromioplastik (det vill säga inklämning/impingement) eller rotatorkuffsutur.

- tre veckor efter operationen om du har genomgått en stabiliserande (det vill säga axelluxation) operation.

Om du har fått en operationstid kan du med fördel boka in besök till fysioterapeut i primärvården redan innan operationen.

Hitta din närmaste rehabmottagning

Skanna QR-koden med din mobilkamera:

Kontakt

Frågor kring operationen

- Operationskoordinator, se kallelse

Medicinskt ansvarig/ läkarkontakt

- Kontakta Ortopedimottagning Mölndal på www.1177.se

Rehabiliteringsfrågor

Kontakt för frågor och mer information, sker i första hand via 1177. Besök oss på 1177.se och lägg till mottagning:

Fysioterapi Mölndal

Telefon vid behov:
Fysioterapi Mölndal Telefon: 031-343 14 64

Version 1, 2021-11-10, Reviderad: 2024-12-04 Foto: Verksamhet Arbetsterapi – och Fysioterapi Tryck:**VGR18331**