



Information till dig som skadat axeln



Minska svullnad i hand och arm

- Knyt handen kraftigt och sträck sedan ut fingrarna maximalt i lugnt tempo. Utför 20 – 30 gånger varje timme.



- Lägg armen och handen i högläge när du vilar.
- Utför lätta strykningar med motsatt hand vid några tillfällen varje dag. Börja vid handen och stryk mjukt upp mot axeln och in mot bröstkorgen.



Klä sig och tvätta sig

Ta av axelförbandet varje dag för att sköta hygien och byta kläder. Luta dig åt sidan och låt armen hänga avslappnat nedåt för att tvätta dig i armhålan. Att luta sig åt sidan gör det lättare att ta av och på skjorta/blus/T-shirt.

- När du klär på dig, börja med den skadade armen.
- När du klär av dig, börja med den friska armen.

Smärtlindring med Is

För att lindra smärta kan du lägga kylförband (alt. plastpåse med isbitar eller frysta ärtor) på axeln om 10 - 20 minuter/gång. Lägg en handduk mellan kylförbandet och huden.

Viloställningar

Stöd axel och arm i avslappnade ställningar för att minska smärta och spänningar.

- **På rygg** - placera en vikt handduk under överarmen från axel till armbåge. Detta förhindrar att armen och axeln åker bakåt.
- **På sidan** - stöd armen med en eller flera stora kuddar.
- **Vid sittande** - placera en kudde i knät som stöd för underarmen.
- Du kan ta av eller lossa på axelförbandet om du sitter stilla en längre stund.



Axelförband

Axelförband används för att stödja och stabilisera armen intill kroppen och för att minska smärta.

Hur länge och vilken sort du ska använda ordinerar av din fysioterapeut/läkare.

Justera förbandet regelbundet så att armen ligger så bekvämt som möjligt. Axelförbandet ska sitta utanpå kläderna. Ta av det varje dag för att sköta hygien och byta kläder.

Armslynga



Placera ena öglan på underarmen nedanför armbågen.
Armslyngan ska gå tvärs över ryggen över den friska axeln.
Placera den andra öglan på underarmen. Justera höjden med kardborrebandet.



Skanna QR-kod för video

[Armslynga](#)

Axelförband



Bildkälla: www.nordicare.se

Placera armen i axelförbandet så att underarmen får stöd.
Handen ska vara utanför förbandet.

Övre bandet förs bakom ryggen, över den friska axeln och spänns
fast i spännet på magen. Justera höjden med kardborrebandet.

Det nedre bandet placeras runt midjan för att hålla armen intill
kroppen.



Skanna QR-kod för video

[Stabilt axelstöd](#)

Hemträningsprogram

Ta av axelförbandet 3-5 gånger varje dag för träning.



Höj axlarna upp mot öronen –
sänk mjukt tillbaka till
avslappnad position.

10 gånger



Böj och sträck i armbågen.

10 gånger



Stå upp eller sitt på en stol.

1. Låt armarna hänga
längs med kroppen och
luta dig lätt framåt.
10 gånger

2. Luta dig lätt mot
skadade sidan, låt
armen hänga
avslappnat.
10 gånger

Fysioterapi

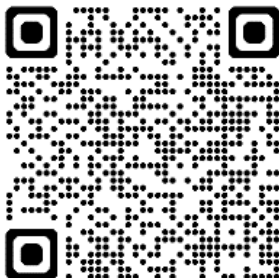
- Du som har läkaråterbesök på ortopedmottagningen ca 2 veckor efter skada/operation:
Du kommer att träffa fysioterapeut på ortopedmottagningen. Vid besöket planeras för fortsatt fysioterapi.
- Du som har läkaråterbesök 6 veckor efter skada/operation:
Ta kontakt med fysioterapeut på valfri mottagning inom Primärvården, för att påbörja träning 7-14 dagar efter skada/operation.
- Du som inte har läkaråterbesök inplanerat:
Ta kontakt med fysioterapeut på valfri mottagning inom Primärvården, för att påbörja träning 7-14 dagar efter skada.

Hitta rehabmottagning i primärvården

För att lättast hitta en mottagning som passar dig går du in på www.1177.se. Välj "Hitta vård" och sök på fysioterapeut.

Du kan även skanna QR-koden med vanlig kamera på telefon eller surfplatta:

1177 "Hitta vård"



Egna anteckningar

Kontakt

Kontakta oss i första hand på 1177.se, våra e-tjänster.

Logga in på 1177.se och lägg till mottagning:

- **Fysioterapi Mölndal**

Telefon vid behov

Fysioterapi Mölndal

031- 343 14 64