



Information till dig som har luxerat axeln

Arbetssterapi och Fysioterapi



Information Axelluxation

Din Axel har luxerat (hoppat ur led) och har nu reponerats (kommit i rätt läge). Det är vanligt att känna sig stel och öm i axeln. Försök att komma igång med att använda handen i lätta aktiviteter framför kroppen så snart som möjligt.

Armslynga

Du kan använda en armslynga i ca 2-7 dagar, för att minska eventuell smärta från axeln. Armslyngan avlastar armens tyngd och gör att du kan slappna av bättre.



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.

Smärtlindring

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

Tvätta sig och klä sig

Ta av armslyngan dagligen. För att underlätta att komma åt under armen, luta dig åt sidan och låt armen hänga löst, rakt ned. Denna position underlättar även för 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.

Hemträning - påbörjas idag

Ta av armslyngan 5 gånger per dag för träning i stående, gärna framför spegel:



Höj och sänk skulderna
20 gånger



Böj och sträck armbågen
20 gånger

Hjälp till med andra
handen om det behövs



Låt armarna hänga utmed kroppen
och luta dig mjukt framåt 10 gånger

Fysioterapi

Du ska få med dig remiss till fysioterapeut. Kontakta fysioterapeut på valfri mottagning snarast för att boka tid om 2-7 dagar.

Hos fysioterapeuten kommer individuell rehabilitering påbörjas.

Kontakt

Om smärta och funktion inte förbättras kan du i samråd med din fysioterapeut ringa **Kontaktpunkt 2**, telefon: 031- 343 31 00.

Kontakt Fysioterapi Mölndal

Telefon: 031-343 14 64

Du kan även kontakta oss på www.1177.se

Ansvarig fysioterapeut:

.....

Telefon: Reception: 031-343 14 64

Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På 1177.se finns information, tester, råd och handlingsplaner för dig som vill veta mera om detta.

Bildkälla:
Fysioterapi Mölndal

Nr. 55

Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Verksamhet: Arbetsterapi och Fysioterapi
Högsbo sjukhus, Mölndals sjukhus,
Sahlgrenska sjukhuset, Östra sjukhuset