



Till dig som har vingande skulderblad

Arbetsterapi och Fysioterapi



Allmänt

Vingskapula innebär att skulderbladet (skapula) släpper från bröstkorgen och pekar bakåt. Detta uppstår då muskeln Serratus anterior inte kan utföra sin funktion, vilket beror på att nerven Thoracicus longus är inflammerad eller skadad. Inflammation i nerven (neurit) kan uppstå spontant. Nervan återhämtar sig nästan alltid och då kan muskeln få nervimpulser och därmed fungera väl igen. Nerver har lång återhämtningstid.

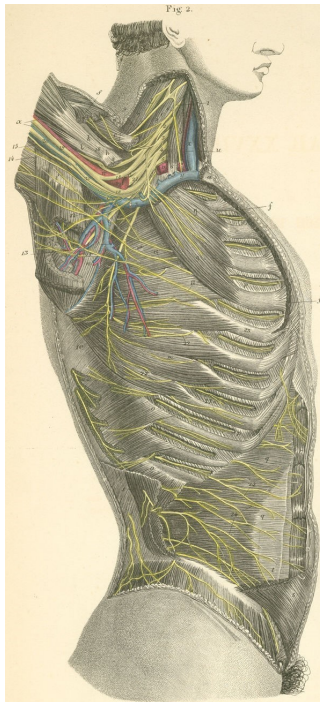


Bild: Nervus Thoracicus longus, i gult, med förgreningar till m. Serratus anterioris olika delar.

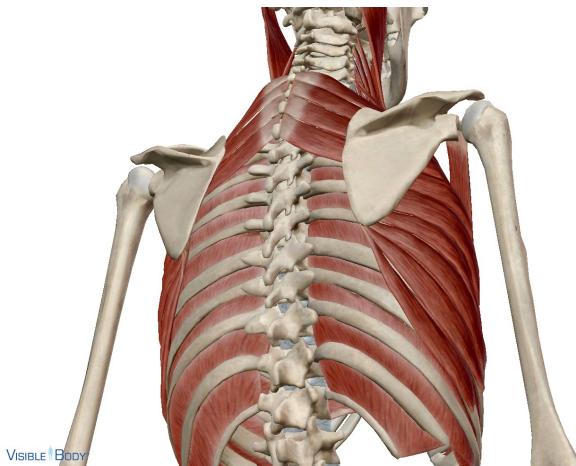


Bild:Serratus anterior

För att kunna lyfta armen över axelhöjd krävs att skulderbladet ligger stabilt mot bröstkorgen och följer armens rörelse.

Muskeln Serratus anterior sitter mellan skulderbladets insida och bröstkorgen. Den håller in och roterar skulderbladet vilket ger förutsättning för att kunna lyfta armen utan problem.

Läkning tillsammans med rehabilitering för att återställa god funktion tar ofta 1–2 år.

Du kommer att följa Vingskapulateamets behandlingsmodell som består av:

- Besök 1: Fysioterapeutisk bedömning
Besöket tar cirka 1 timme

- Besök 2: Gipsavgjutning inför tillverkning av ortos
Genomgång av hemträningsprogram
Besöket tar cirka 1,5 timmar

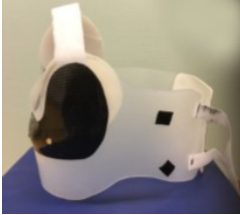
- Besök 3: Utprovning av ortos
Uppföljning av hemträningsprogram
Besöket tar cirka 1,5 timmar
 - Ta med funktionströja
 - Ta med påse att bära hem ortosen i

- Besök 4: Uppföljning av hur ortosen passar
Uppföljning av hemträningsprogram
Besöket tar cirka 45 minuter

Därefter följs du av fysioterapeut i Vingskapulateamet på Mölndals sjukhus cirka 1 gång i månaden för successiv uppgradering av ditt hemträningsprogram.

Teamet på Vingskapulamottagningen består av ortopedingenjörer och fysioterapeuter. Alla besök sker på Mölndals sjukhus.

Ortosen



Syftet med ortosen är att hålla in skulderbladet mot bröstkorgen och förhindra att det vingar när du lyfter armen. Ortosen ger förutsättning till att bättre kunna använda armen och till att utveckla kraft högre upp i rörelsebanan.

Använd åtsittande tröja i funktionsmaterial under ortosen för att skydda huden. Du behöver flera tröjor att byta med då ortosen är varm att bära.

Kroppen behöver tid för att successivt vänja sig vid ortosen. Du börjar med en timme första dagen och ökar sedan med en timme per dag. Efter tillvänjning kan en pelott sättas på insidan vilken ska guida skulderbladet i dess rörelse. Pelotten får inte trycka mot skulderbladet.

Efter tillvänjningsperioden ska du använda ortosen vid alla aktiviteter, även datorarbete. Undantag är de tre S:en; *Sleep, Shower och Sex*. Ta gärna av ortosen när du vilar armen helt och hållet t.ex. när du ser på TV.

Om du får smärta eller obehag av ortosen, kontakta Ortopedtekniska avdelningen, se sista sidan.

Fysioterapi

Syftet med fysioterapi är att träna övriga muskler runt skulderbladet som också rör skulderbladet i rätt riktning. Rörligheten i skuldran behöver bibehållas. När muskeln Serratus anterior börjar få sina nervimpulser behöver den successivt tränas upp igen.

Behandlingen bygger på att du både använder ortosen och att du dagligen utför dina hemövningar. I perioder upplever man inga framsteg så det är bra att ha tålamod.



Kontakt

Fysioterapi Mölndal

1177 Vårdguidens e-tjänster: 1177.se, sök på Fysioterapi Mölndal.
Där kan du till exempel be mottagningen att kontakta dig. Telefon:
031-343 14 64

Besöksadress:
Mölndals sjukhus
Länsmansgatan 28, målpunkt E
431 30 Mölndal

Telefon: 031-343 14 64

Ortopedteknik

Falkenbergsgatan 3, uppgång B, plan 4
412 85 Göteborg

Telefon: 031-343 81 35

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:
Arbetsterapi och Fysioterapi

Broschyr nummer: 121

Ansvarig utgivare: Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
Göteborgsvägen 31, 431 80 Mölndal

Version 1, 2024-04-12