

Till dig som har en nyskadad / nyopererad axel

Information från rehabmottagningen på Alingsås lasarett.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Viktigt att tänka på

Minska svullnad i hand och arm.

- Lägg armen och handen i högläge när du vilar.
- Knyt handen kraftigt och sträck sedan ut fingrarna maximalt i lugnt tempo. Utför 20 – 30 gånger varje timme.



- Utför lätta strykningar med motsatt hand vid några tillfällen varje dag. Börja från handen och stryk mjukt upp mot axeln och in mot bröstkorgen.





Klä sig och tvätta sig

Ta av axelförbandet dagligen för att sköta hygien och byta kläder. Luta dig åt sidan för att komma åt under armen och låt armen hänga avslappnat nedåt. Denna position gör det också lättare att ta av och på skjorta/blus/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 lägga kylförband (alternativt plastpåse med isbitar eller frysta ärtor) i perioder om 10 - 20 minuter. Lägg en handduk mellan kylförbandet och huden.





Viloställningar

Ge stöd för axeln och armen i avslappnade ställningar för att minska smärta och spänningar i axelpartiet.

- På rygg, placera en vikt handduk under överarmen. Handduken bör sträcka sig från skuldra till armbåge och förhindrar armen och axeln att glida bakåt.
- På sidan, stöd armen med en eller flera stora kuddar.
- Vid sittande, placera en kudde i knät som stöd för underarmen.







Fortsatt fysioterapi

- Träna enligt medföljande hemträningsprogram 3 gånger/dag
- Enligt överenskommelse med läkaren kommer du antingen att bli kallad till fysioterapeut i lasarettets öppenvårdteam eller så bokar du själv en tid för uppföljning/fortsatt träning på valfri rehabmottagning.

Axelförband

Axelförband används för att stödja och stabilisera armen intill kroppen samt för att minska smärta. Axelförbandet ska sitta utanpå kläderna. Hur länge och vilken typ av axelförband du ska använda ordineras av din fysioterapeut/läkare. Du kommer själv att behöva justera axelförbandet dagligen så att armen ligger så bekvämt som möjligt.

Grått axelförband



Placera armen i axelförbandet så att underarmen får stöd.

Handen ska vara utanför förbandet. Bandet vid överarmen förs bakom ryggen, över den friska axeln och spänns fast i spännet fram på magen. Justera höjden med kardborrebandet. Det lösa bandet placeras runt midjan för att hålla armen intill kroppen.

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.





Hemträningsprogram

Knyt handen kraftigt och sträck sedan ut fingrarna maximalt.

Utför 20 – 30 gånger varje timme.





Ta av förbandet för träning 3 gånger per dag.

Träna gärna i stående framför en spegel – tänk på din hållning i alla övningar. Sänk axlarna och håll dem på samma höjd.





Övning 1

Dra axlarna upp mot öronen - sänk mjukt tillbaka till avslappnad position.

20 ggr





Övning 2

Böj och sträck armbågen.

20 ggr





Övning 3

Stå eller sitt på en stol med armarna hängande utmed kroppen. Böj dig framåt och låt armarna avslappnat följa med i rörelsen. Håll knäna lätt böjda.

10 ggr





Övning 4

Stå eller sitt på en stol. Böj dig lätt mot skadade sidan. Slappna av i armen och låt den hänga rakt nedåt.

10 ggr

Kontakt

- Team öppenvård, rehabmottagning Alingsås, telefon 0322-22 70 92
- Fysioterapeut primärvårdsrehab - sök en mottagning nära dig via 1177.se/hittavard

Individuell information

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 mer om detta.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Bildkälla: Fysioterapi Mölndal 2014 samt NordiCare, 2018, nr 78.