



## För dig som ska göra en **Axelstabiliserande operation**

Information från ortopedmottagningen och  
fysioterapimottagningen på Alingsås lasarett

# För dig som lider av instabil axel

**Besvär av instabilitet i axelleden upplevs som att axeln är på väg att gå ur led eller gå ur led (luxation).**

Första luxationen orsakas oftast (till 90 %) av ett fall mot utsträckt arm eller vid ett olyckstillbud inom idrott. Det vanligaste är att ledhuvudet luxerar framåt. Det orsakar skador på ledkapseln, de främre ledbanden och delar av ledbandens infästning i ledpannan.

Oftast går axelfunktionen att återställa med hjälp av fysioterapi, men ibland kan skadorna leda till en kvarstående känsla av instabilitet. Om du, trots rehab, har besvär som begränsar dig kan operation vara en möjlig åtgärd.

## Olika operationsmetoder

Det finns olika operationsmetoder för att stabilisera axeln. När syftet är att få en stabil led som inte kan gå ur led *framåt* används Bankart eller Latarjet. Vid **Bankart** fäster man tillbaka ledbanden mot ledpannan. Vid **Latarjet** flyttar man ett ben-muskelfäste, som fixeras med två skruvar mot ledpannans framkant.

Om ledkapseln är för stor, medfött eller på grund av successiv uttöjning efter upprepade småskador görs en **kapsulär plikering**. Det innebär en uppstramning av ledkapselns främre, nedre del för att minska eller upphäva instabiliteten i riktning *framåt, bakåt och nedåt*. Resultatet blir en lätt begränsning i axelledens utåtrotation, men det påverkar inte funktionen i dina vardagliga aktiviteter.

## Före din operation

Innan man tar beslut om operation av din axel ska du ha genomfört en noggrann rehabilitering. I den ingår

- Kunskap om axelledens anatomi och funktion
- Muskelkoordinationsträning under minst tre månader
- Ev. smärtlindrande läkemedel
- Råd om hur du kan återuppta fritids- och idrottsaktiviteter

## Operationen

Om du blir förkyld eller sjuk på något annat sätt inför din planerade operation – kontakta ortopedimottagningen.

Din operation är ett dagkirurgiskt ingrepp och du kommer hem samma dag. En sjuksköterska kommer att ta hand om dig under hela operationsdagen.

Under operationen blir du sövd. Ibland kompletterar narkosläkaren med en blockad som gör att även armen sover. Blockaden brukar släppa inom ett dygn efter operationen. Läkaren väljer om ingreppet görs via titthål (artroskopi) eller öppen kirurgi.

Efter operationen placeras armen i ett axelförband intill kroppen och du kommer till uppvakningsavdelningen. När du mår bra kan du bli hämtad för att åka hem.

## Smärtlindring

Läkaren skriver ut recept på smärtlindrande medicin. Komplettera gärna med kyla på axeln.

## Axelförband

För att få en bra vila för axeln får du ett axelförband. Använd en t-shirt, skjorta eller linne närmast kroppen, under förbandet. Första veckan ska det användas dygnet runt, men tas av för hygien och träning 3-5 ggr/dag. Följande två veckor kan du använda axelförbandet vid behov, t.ex. när du är utomhus eller på natten.

## Efter operationen

**Om du plötsligt får feber, armen svullnar och du får mer smärta** tag kontakt med oss. Dagtid med ortopedimottagningens sjuksköterska för att få råd. Övrig tid kan du kontakta akutmottagningen.

**Du ska själv boka en tid hos sjuksköterskan på din vårdcentral** 2 veckor efter operationen, för sårkontroll och eventuell borttagning av stygn.

## Sjukskrivning

Längden på sjukskrivning beror på operationsmetod och typ av arbete. För ett stillasittande arbete kan det räcka med 2-3 veckor. För ett tungt och fysiskt arbete kan det behövas 3-4 månaders sjukskrivning. Din läkare skriver sjukintyg till dig.

## Återbesök och rehabilitering

Du får en tid till fysioterapeut ca två veckor efter operationen. Ni träffas sedan regelbundet för att anpassa din träning utifrån dina behov.

En god rörlighet och bra funktion i axeln vid vardagliga aktiviteter och arbete kräver minst 3–4 månaders regelbunden träning. Om du ska återgå till idrott såsom kontakt-/kast-/racketsport behövs en längre rehabiliteringsperiod.

Du får träffa opererande läkare 6–8 veckor efter din operation.

## Rekommendationer gällande aktiviteter

Ta gärna en **promenad** varje dag för att främja cirkulation och förutsättningarna för en god läkning.

**Bilkörning** rekommenderas inte de tre första veckorna efter operationen.

**Jogging, cykling** och **MC-körning** – där axeln utsätts för upprepade stötar – kan första tiden ge en överbelastning av leden. **Lätt jogging** brukar fungera bra 4-6 veckor efter operationen. **Cykling utomhus** går bra efter 6-8 veckor.

Du kan återuppta **närkampsidrott** tidigast efter 4 månader och **kast-/racketsporter** tidigast 6 månader efter operationen.

## Kontakt

**Ortopedimottagning** Rådgivande sjuksköterska telefon 0322-22 64 00

**Rehabmottagning** Fysioterapeut Öppenvårdsteam telefon 0322-22 62 85

Vid akuta besvär då du inte kan nå oss, ring 1177 eller din vårdcentral.

