

Information efter artroskopisk acromioplastik och lateral klavikelresektion

Axelledsartroskopi är en "titthålsoperation", vilken syftar till att öka utrymmet i axelleden. Under operationen fräser man även av lite ben från nyckelbenets yttre del.

Vid operationens avslutning sprutas alltid lokalbedövning in i axelleden. Detta ger smärtlindring upp till 12 timmar. För att lindra smärta och svullnad i axeln efter operationen kan man behöva smärtstillande och antiinflammatoriska läkemedel. Is/kyla kan också användas mot smärta och svullnad.

Operationssnitten är tejpad eller sydda och täckta med ett plastförband som skall sitta i 12-14 dagar. Tills förbandet tas bort och såren är läkta måste såren skyddas då man duschar.

Om du kvarvarande feber eller får rodnad, värmeökning och ökade smärtor i operationsområdet hör då av dig till sjuksköterska på SportsMed.

Viktigt att tänka på efter operation:

- Utför kraftfulla handpumpningar med fingrarna riktade uppåt 15 gånger varje halvtimme.
- Var noggrann med en bra hållning, rätta upp rygg och dra axlar lätt bakåt för att inte klämma ihop axelleden.
- Utför cirkulationsövningarna i hemträningsprogrammet 3 ggr/dag. Se baksida.
- Undvik att sova på den opererade axeln.

Det är viktigt att du så snart som möjligt efter operationen börjar använda din arm inom det smärtfria området. Syftet är att undvika svullnad och därmed efterföljande värk. Utför vardagliga aktiviteter och utöka dessa efter hand utan ökad smärta. Armen bör även svänga fritt vid gång. Tunga lyft över axelhöjd och monotona rörelser skall du dock undvika under de 6 första veckorna.

Sjukskrivningstiden efter ingreppet varierar beroende på vilken typ av arbete du har. Har du ett arbete som innebär moment ovan axelhöjd medför det ofta att sjukskrivningstiden blir något längre än om du har lättare arbetsuppgifter. Sjukskrivningstiden varierar från 2-12 veckor. Även efter en lyckad operation kan en känning av smärta vid rörelsemoment ovan axelhöjd kvarstå.

Du får efter operationen med dig en remiss till fysioterapeut för träning i syfte att öva upp din rörelseförmåga, muskelstyrka och uthållighet.

Boka tid till fysioterapeut ca 2 veckor efter operation för fortsatt rehabilitering.

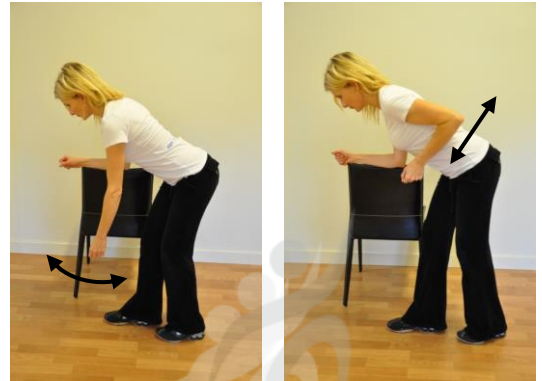
Boka återbesök till opererande läkare vilket oftast är 4-6 veckor efter operation.

Tiderna bokas via ditt försäkringsbolag.

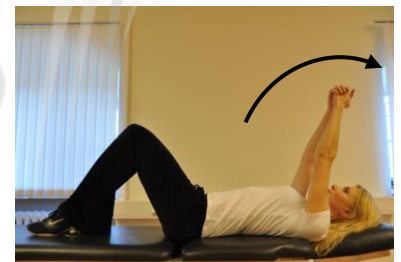
Hemträningsprogram efter Artroskopisk acromioplastik och lateral klavikelresektion

Övningarna skall göras 2-3ggr/dag tills nästa fysioterapeutbesök.

1. Fäll kroppen framåt och ta stöd med den friska armen. Låt den opererade armen hänga ned på ett så avslappnat sätt som möjligt. Pendla försiktigt armen framåt och bakåt. Fortsätt i sidled samt runt i cirkel åt båda hålen. Rörelsen ska vara smärtfri. Försök hålla en jämn rytm. Gör även en sågrörelse med den opererade armen. Upprepa rörelserna 20 gånger i varje riktning.



2. Knäpp händerna. Lyft uppåt så högt som möjligt med hjälp av den friska armen. Håll kvar i 5 sekunder, återgå till utgångsläget. Upprepa rörelsen 10 gånger



3. Ligg på rygg med opererade armen något ut från kroppen och stödd på en kudde. Placera en stav/käpp i handflatan och skjut armen utåt så långt som möjligt med hjälp av den friska armen. Armbågen ska vara böjd i 90°. Tänk på att skuldran på den opererade sidan ska ligga kvar i underlaget. Håll kvar i 5 sekunder och återgå till utgångsläget. Upprepa rörelsen 10 gånger.



4. För den opererade armen snett uppåt så långt som möjligt med hjälp av den friska armen. Håll kvar 5 sekunder. Återgå långsamt till utgångsläge. Upprepa 10 gånger.



5. Håll rundstaven med båda händerna bakom ryggen. För den opererade armen så långt bakåt som möjligt med hjälp av den friska sidans arm. Håll kvar i 5 sekunder. Upprepa 10 gånger.

