

Information efter artroskopisk acromioplastik och cuffsutur

Artroskopi är en "titthålsoperation". Acromioplastik syftar till att öka utrymmet i axelleden. Cuffsutur innebär att en eller flera av axelns senor har sytts tillbaka i axelleden.

- Den sydda senan behöver vila och avlastning därför skall en axelslynga användas dygnet runt i 6 veckor efter operationen. Undvik töjning av den sydda senan i upp till 3 mån efter operationen.
- Axelslyngan får lov att tas av vid hygien, av och påklädning samt när du gör ditt träningsprogram. När du tar av dig axelslyngan skall detta ske med hjälp av andra armen.
- Utför träningsprogrammet 3 ggr om dagen.
- Knyt och spreta med fingrarna kraftigt 15 ggr varje vaken timma de första dagarna för att minska svullnad och få så bra cirkulation i armen som möjligt.
- Var noga med en bra hållning för att inte klämma ihop axelleden.



Vid operationens avslutning sprutas alltid lokalbedövning in i axelleden. Detta ger smärtlindring i flera timmar, upp till ett dygn. För att lindra smärta och svullnad i axeln efter operationen skall man ta smärtstillande läkemedel. Is-bandaget som du får med dig hem efter operationen kan med fördel användas mot smärta och svullnad.

Operationssnitten är sydda och täckta med ett plastförband som skall sitta i 10 dagar. Tills förbandet tas bort och såren är läkta måste såren skyddas med plast när du duschar.

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

Sjukskrivningstiden efter operationen varierar beroende på vilken typ av arbete du har.

Vanligtvis är du sjukskriven 6-12 veckor i vissa fall längre, vilket bedöms av opererande läkare.

För att återställa axelledens normala funktion efter operation är det viktigt att du så fort som möjligt påbörjar din rehabilitering med hjälp av fysioterapeut. Rehabiliteringen sker upptrappande över en tidsperiod på 6-12 månader. Boka tid till fysioterapeut inom 1 vecka efter operation för kontroll, uttag av passiv rörlighet och fortsatt rehabilitering. Boka återbesök till opererande läkare 6 veckor efter operation. Tiderna bokas via ditt försäkringsbolag.

Hemträningsprogram efter axeloperation med cuffsutur

Träningsprogram vecka 0-1. Utför övningarna 3 ggr/dag utan att framkalla ökad smärta.

1. Sänk axlarna och drag ihop skulderbladen, håll kvar ett par sekunder. Upprepa 2x10
2. Ta ett djupt andetag och höj axlarna, Sänk axlarna och andas ut. Upprepa 2x10



3. Böj och sträck i armbågen genom att låta underarmen glida mot framsidan av kroppen. 2x10



4. Håll om den opererade armen, luta överkroppen framåt och låt armarna falla framåt och res upp igen. Upprepa 2x10.



Tänk på

- Axellåset använder du i avlastande syfte och för bästa läkning. Det skall bäras dygnet runt enligt din läkares ordination.
- Axellåset får tas av för hygien, på/avklädning och när du gör din hemträning.
- Utför övningarna fram till dess att du skall träffa din fysioterapeut 1 vecka efter operation, kom ihåg att boka tid.
- Hur du tar av/på ditt axellås kan du se på vår hemsida.

<https://www.sportsmed.se/patientinformation/>