



## Information inför axelprotesoperation

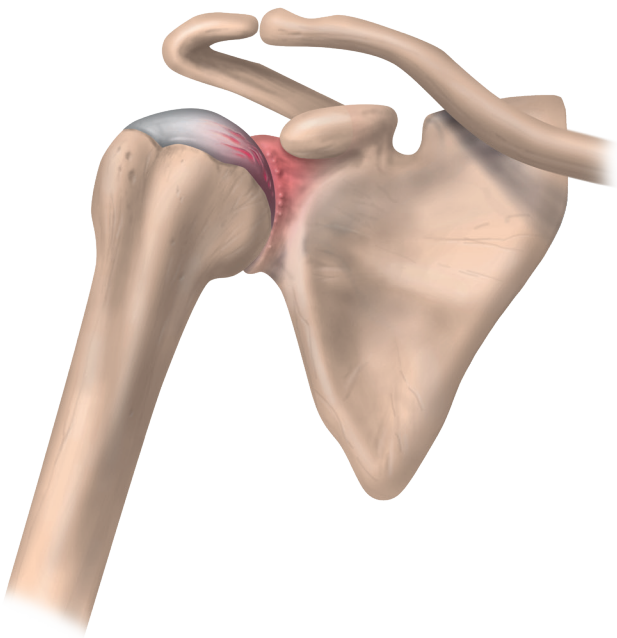


# Axelleden

Axelleden är en kulled med en ledkula på överarmen som leder mot en lediskål på skulderbladet. Axelleden har stor rörlighet och stabiliseras av ledkapsel, ledband och muskler. Musklerna kallas rotatorcuff. Axels funktion bygger på ett samspel av rörelser mellan axelled, skulderblad, nyckelben och rygg.

## Artros

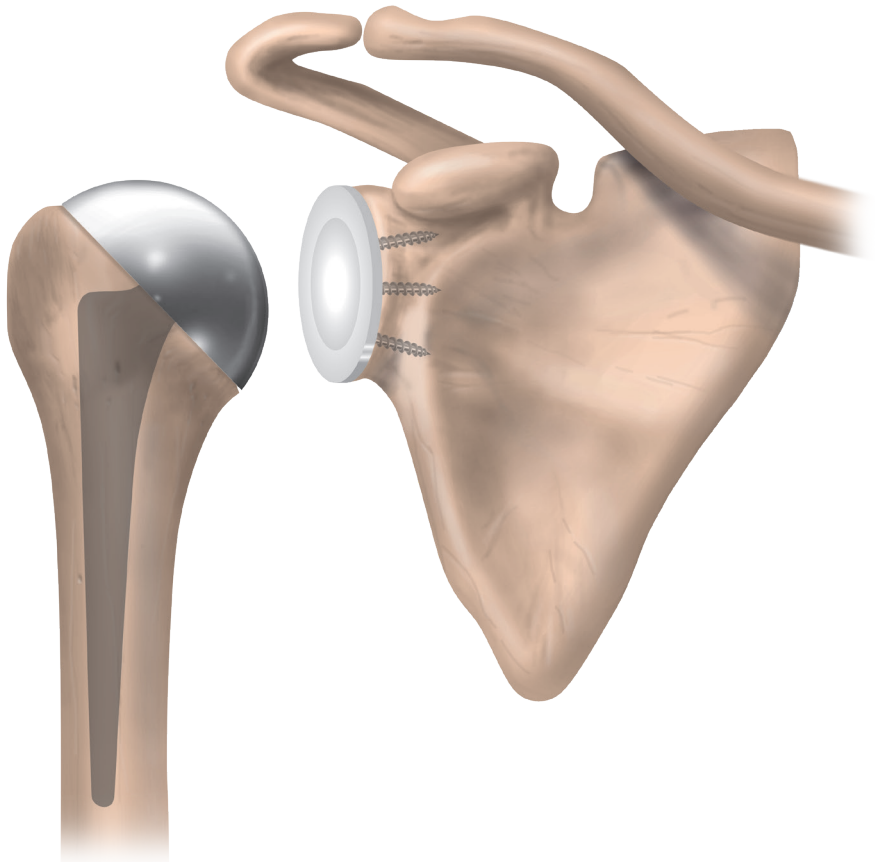
På både ledkulan och lediskålen är ytorna täckta med ett brosklager, detta fungerar som en glidyta i axelleden. Vid artros har detta brosk blivit tunt och skört, och kan leda till smärta och funktionsbortfall. I första hand är behandlingen rehabilitering, med anpassade övningar, för att få bättre axelfunktion och minskad smärta. Även medicinering kan vara till god hjälp. I vissa fall kan en axelprotesoperation behövas.



# Operation med axelprotes

Operationen utförs i narkos, dvs du kommer vara nersövd. Via ett öppet snitt flyttar man undan en sena på framsidan av axeln och tar sedan bort den gamla ledkulan och ersätter den med en proteskula i metall. Ledskålen byts ut mot en ny i plast.

Syftet med axelprotesoperationen är i första hand att minska smärta och stelhet i din axelled.





## Inför din operation ber vi dig följa nedanstående instruktioner noggrant

**Du måste vara fastande:** 6 timmar innan du ska vara på sjukhuset får du inte äta någon fast/halvfast föda, röka eller snusa. Du får gärna dricka klar vätska såsom vatten, kaffe, te och saft (ej mjölkprodukter) fram till 2 timmar innan du ska vara på operationsavdelningen.

Raka **inte** operationsområdet under veckan före operationen då det riskerar att små sår uppstår. Dessa kan orsaka infektion vid operationen. **Det är viktigt att Du inte har några sår på kroppen inför din operation.**

**Dubbelduscha med Descutan 3 gånger** vilket är svampar med bakteriedödande tvål. Du måste tvåla in hela kroppen och håret **2 gånger vid varje dusch tillfälle.** Detta är mycket viktigt så att du inte ska få sårinfektion. Om du inte har duschat enligt dessa instruktioner kommer din operation att skjutas upp. Tvålen finns att köpa på valfritt apotek.

1. Första dubbelduschen görs dagen innan operation på eftermiddagen.
2. Andra dubbelduschen görs dagen innan operation på kvällen (minst 2 timmar efter första dusch).
3. Tredje dubbelduschen görs **på** operationsdagens morgon.

## Så här gör du

Ta av ev. smycken och klocka. Duscha hela kroppen och håret med vatten. Tvåla in hela kroppen, och även håret med tvättsvampen 2 gånger vid varje duschtillfälle. Stäng av vattnet medan du tvålar in dig. Börja uppifrån och tvätta nedåt. Tvållösningen ska sitta kvar ca 2 minuter innan den sköljs av. Ta ny svamp till varje tvagning/tvättning och ren handduk efter varje duschtillfälle. Akta ögon och öron (skydda med bomull/fetvadd i öronen), lösningen kan reta slemhinnor.

Byt till rena kläder efter varje dusch. Bädda rent i sängen. Smörj **inte** in dig med hudkräm efter duscharna.

## Att tänka på inför operation

- Använd **inte** hudkrämer eller andra kosmetiska produkter.
- Avlägsna make-up, nagellack samt piercing. Lämna smycken och värdesaker hemma.
- Om du står på regelbunden medicinering, var vänlig ta med dessa.
- Om du äter blodförtunnande medicin som Waran, Eliquis, Plavix, Pradaxa, Xarelto, Efient eller Brilique måste detta sättas ut enligt schema.
- Om du står på antiinflammatoriska läkemedel såsom Arthrotec, Bamy, Brufen, Celebra, Diklofenak, Ipre, Magnecyl, Orudis, Voltaren och Treo ska dessa sättas ut 2 dagar före operation då de kan ge ökad blödning under operationen.
- Du kan oftast ta smärtstillande medel såsom Alvedon, Panodil, Tradolan, Tramadol eller Citodon, men diskutera detta med din kirurg när ni planerar operationen.

## Nikotin

Om du använder nikotin såsom vid rökning, snusning, nikotinplåster skall du sluta med dessa 6 veckor före operation och vara nikotinfri minst 6 veckor efter operation. Nikotin medför stora risker. Kroppens vävnader får mindre syre, benläkningen hämmas, operationssåret läker långsammare och risken för infektion ökar.

**OBS!** Var god **medtag fotolegitimation**. Annars kan inte operationen genomföras. Tänk på att klä dig i rymliga kläder för att lättare kunna klä på dig efter operationen!



## Efter operationen

Vårdtiden på avdelningen är ett dygn. De första timmarna ligger du på en uppvakningsavdelning. Redan på operationsdagen kommer du att få hjälp att komma igång och röra dig. Du kommer också få instruktioner i det första träningsprogram som du skall utföra. En kontrollröntgen av din axel kommer att utföras innan du åker hem.

**Besökstider:** För aktuella besökstider på avdelningen kontakta vårdavdelningen 031 - 81 81 00.

**Sårvård:** Såren är sydda intrakutant men har stygnändar som skall tas bort 14 dagar efter operation. Dessa är täckta med ett plastplaster som skall sitta tills stygnen tas. Förbandet tål till viss del väta, men bör skyddas extra vid dusch. Sårkontroll och stygn tas bort hos distriktssköterska eller hos sjuksköterska här på Sportsmed.

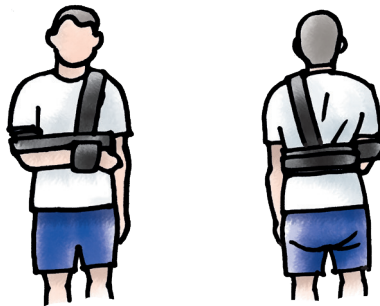
Om du får feber eller rodnad, allmän sjukdomskänsla, värmeökning och ökade smärtor i operationsområdet hör då av dig till sjuksköterska på SportsMed, tel: 031-818083

**Sjukskrivningstiden** efter operationen varierar beroende på vilken typ av arbete du har. Vanligtvis är du sjukskriven 2-3 månader i vissa fall längre, vilket bedöms av ortopedén.

**Hemresa:** Vid hemresa rekommenderas att du blir hämtad, det är inte lämpligt att köra själv eller resa kollektivt. Planera gärna i god tid. Vi rekommenderar också att du har någon som sover hos dig första natten/nätterna efter operation för stöd.

**Flygresor** Har Du en flygresa inplanerad de närmaste 3 veckorna efter operationen, hör av dig till oss. Tänk på att flygresor alltid innebär en ökad risk för blodpropp. Därför rekommenderar vi dig att alltid använda stödstrumpor vid flygresor.

**Axellås:** Axelprotesen och de senfästen som flyttats behöver avlastning och vila. Du skall därför använda ett axellås dygnet runt i 2-4 veckor efter operationen. Din operatör ordinerar hur länge du skall ha axellåset. Axellåset får lov att tas av när du utför din rehabilitering, samt vid hygien och det skall då i möjligaste mån ske avlastat med andra armen. Hur du tar av/på ditt axellås kan du se på vår hemsida:  
[www.sportsmed.se/patientinformation/](http://www.sportsmed.se/patientinformation/)



**Restriktioner:** Under de första 6 veckorna efter operationen finns det vissa saker som du INTE får göra med din opererade arm:

- INTE vrida armen ut från kroppen/utåtrotera längre än att underarmen pekar rakt fram.
- INTE lyfta armen ut åt sidan/abducera mer än 90°.
- INTE lyfta tungt, mer än 2kg.
- Om du har en omvänd protes får du INTE resa dig ur stol med hjälp av tryck från den opererade axeln.

**Tänk på!** Att du skall använda ditt axellås dygnet runt i 2-6 veckor, förutom vid dusch och träning.

**Aktivitet:** För att återställa axelledens normala funktion efter operation är det viktigt att du så fort som möjligt påbörjar din rehabilitering. I slutet av detta häfte är hemövningar som du skall utföra till dess att du träffar din fysioterapeut, som vi rekommenderar att du gör 7-10 dagar efter operation. Kom ihåg att boka tid för det! Med hjälp av fysioterapeuten kommer din rehabilitering att ske upptrappande över en tidsperiod på minst 9 mån.

## Smärtlindring

Vid operationen sprutas lokalbedövning in i axelleden. Detta ger smärtlindring i flera timmar, upp till ett dygn efter operationen.

För att lindra smärta och svullnad i axeln efter operationen skall man ta smärtstillande läkemedel. För att minska svullnad i handen utförs kraftfulla handpumpningar varje halvtimme, se hemövningarna. Du får även ett isbandage som du får med dig hem efter operationen. Det kan med fördel användas mot smärta och svullnad.





# Återbesökstider:

**Boka tid till sjuksköterska** 2 veckor efter operation för sårkontroll/suturtagning. Besöket bokas hos distriktssjuksköterska på hemorten eller på SportsMed.

**Boka tid till fysioterapeut** 7-10 dagar efter operation för uppföljning och fortsatt rehabilitering.

**Boka återbesök** efter operation enligt överenskommelse med din operatör.

Boka tiderna på SportsMed på 031-818083 (knappval, välj sjuksköterska) eller maila på [info@sportsmed.se](mailto:info@sportsmed.se).



# Hemträningsprogram

Var noggrann med en bra hållning, rätta upp rygg och dra axlar lätt bakåt. Pumpa kraftfullt med handen 15x2 varje vaken timma för att minska svullnad. Träningsprogrammet skall göras 2-3ggr/dag tills ditt fysioterapibesök då en uppdatering görs.



1. Höj och sänk axlarna.  
Upprepa 2x20.

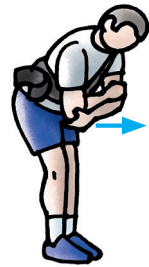


2. Dra ihop skulderbladen.  
Upprepa 2x20.



3. Böj och sträck i armbågarna maximalt med handflatan mot kroppen.  
Upprepa 2x20.

4. Böj dig framåt och låt armen avslappnat följa med i pendelrörelsen. Håll knäna lätt böjda. Upprepa 2x20.



5. Luta kroppen åt sidan så att armen kan komma ut lite från kroppen. Upprepa 2x20.



Efter första besöket hos fysioterapeuten kan du lägga till glidning fram längs bordet med hjälp av den friska armen.  
Upprepa 2x20.



## Checklista inför operation:

- Boka tid till fysioterapeut 7-10 dagar efter operation.
- Slutat med läkemedel enligt rekommendation.  
Läkemedel: \_\_\_\_\_
- Antibakteriell dusch har genomförts enligt ovan ordination och den 3:e gjord **PÅ** operationsdagen.
- Inga sår eller hudkräm.
- Fastande enligt rekommendation.
- Hemtransport ordnad.
- Ta med rena, rymliga kläder som är lätta att ta på samt bra skor att gå i.
- Detta häfte tas med till sjukhuset.

Din operation är planerad till \_\_\_\_\_ dag /

### Vid frågor inför din operation:

Ring operationskoordinator 031 - 81 80 76.

Telefontider: Mån – fre kl 8.00-10.00, 13.00 – 15.00.