

Information efter armbågsartroskopi

Operationen syftar till att undersöka armbågsleden. Beroende på vad operatören finner åtgärdas det som behövs. Det kan tex handla om att ta bort en sk. fri kropp som ligger i vägen eller putsa till en svullen ledkapsel eller annat.

Vid operationens avslutning ges alltid lokalbedövning i operationsområdet. Detta ger smärtlindring i flera timmar, upp till ett dygn.

Du får 2 små operationssår som skall skyddas med ett sårbandage och skall hållas torrt för att minska risken för infektion. Tills förbandet tas bort och såren är läkta måste såren skyddas då man duschar. Plasta in vid dusch. Bada tidigast 2-3 veckor efter operationen, men bara om såret är helt torrt. Normalt blir det en svullnad över operationsområdet. Det kan också bli blåmärke runt operationsområdet vilket kan sjunka nedåt i armen. Svullnaden kan ge värk, vilket kan kräva smärtstillande läkemedel. För att motverka svullnad får du ett recept med inflammationshämmande medicin och ibland också recept på penicillin som profylax mot bakterier.

Om du efter några dagar upptill några veckor får feber, värk och kraftig svullnad i armen eller handen kan det vara en infektion och du skall då ta kontakt med läkare.

För att minska svullnad i armbåge och hand skall du utföra ditt hemträningsprogram flera gånger per dag, vg se baksida. De första dagarna är det viktigast att du kommer igång och utför handpumpningar flera ggr/dag, gärna med handen ovanför brösthöjd.

Styggen tas bort av sjuksköterska 2-3v efter operationen, ring till SportsMed och boka tid. Sjukskrivningstiden efter operationen varierar beroende på vilken typ av arbete du har. Detta bedöms av din ortoped.

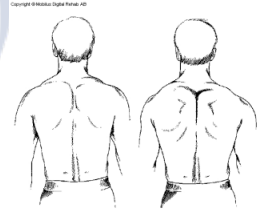
Om du har fått en remiss till fysioterapeut, boka tid via ditt försäkringsbolag 1-2v efter operation. Ring gärna i god tid för att boka besöket.

Boka återbesök till opererande läkare enl rekommendation, ibland behövs ingen uppföljning. Tiderna bokas via ditt försäkringsbolag.

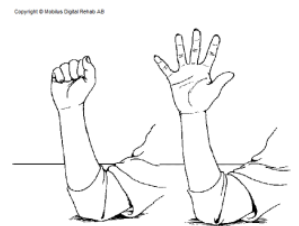
Hemträningsprogram efter armbågsartroskopi

Programmet syftar i första hand till att minska svullnad och stelhet i armbågen efter operationen. Alla övn får du utföra utefter förmåga och utan att trycka till med den andra handen . Övningarna skall göras 4-6ggr/dag.

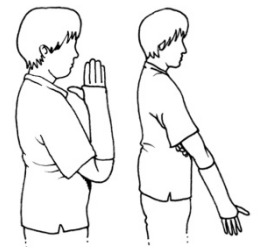
1. Hållning, sträck upp bröstet och dra bak skulderbladen 2x20



2. Handpumpning 2x20. Denna övning kan utföras flera gånger i timman.



3. Böj och sträck i armbågen, det du kan av egen kraft. 2x20



4. Håll överarmen längs med kroppen och vrid underarmen så att handflatan vänds uppåt och nedåt så långt som möjligt av egen kraft. 2x20

