

Information efter nyckelbensfraktursoperation

Operationen syftar till att stabilisera ditt nyckelben. Detta görs med fixationsplatta eller märgspik.

Vid operationens avslutning ges alltid lokalbedövning i operationsområdet. Detta ger smärtlindring i flera timmar, upp till ett dygn. 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. Normalt blir det en svullnad över operationsområdet. Det kan också bli känselstörning runt operationsområdet, vilket oftast är övergående. Undvik tryck och skav över såret.

Operationssnitten är sydda och täckta med ett plastplåster som skall sitta i 2-3 veckor tills man tar stygnen. Tills plastplåstret tas bort och såren är läkta måste såren skyddas då man duschar. Bada tidigast 2-3 veckor efter operationen, när såret är helt torrt. Stygnen tas bort av sjuksköterska hos distriktssköterska eller sjuksköterska på Sportsmed 2-3v efter operationen. 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:

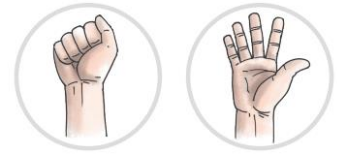
- Utför kraftfulla handpumpningar med fingrarna riktade uppåt 30 gånger varje vaken timma.
- Var noggrann med en bra hållning, räta upp rygg och dra axlar lätt bakåt för att inte klämma ihop axelleden.
- Undvik att sova på den opererade axeln
- Undvik rörelser som ger smärta över frakturområdet
- Undvika att aktivt lyfta armen ovanför axelhöjd, passivt (dvs tex med hjälp av den andra armen) är det okej att lyfta armen hela vägen så länge det **ej** ger smärta över frakturområdet

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 2v efter operation. Ring gärna i god tid för att boka besöket. Boka återbesök till opererande läkare enligt 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 axeln efter operationen. Alla övningar får du utföra utefter förmåga utan smärta över frakturområdet. Övningarna skall göras 3 ggr/dag.

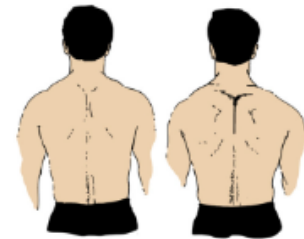
1. Pumpa kraftfullt med handen, ca 30 gånger varje vaken timma



2. Stå rak med armarna längs sidorna. Böj armbågarna till 90 grader. Vrid underarmarna utåt och håll kvar överarmarna vid dina sidor. Håll kroppen stilla. För tillbaka armarna mot magen. Upprepa 2x20



3. Dra ihop skulderbladen. Upprepa 20 gånger



4. Böj dig framåt och pendla med armen fram och tillbaka. Upprepa 20 gånger



5. Sitt med sidan mot bordet. Låt armen glida framåt/bakåt längs bordskivan. Upprepa 20 gånger



6. Lyft armen uppåt/bakåt med hjälp av den friska armen. OBS! att du inte ska få ont över frakturen. Upprepa 10 gånger

