

Information efter axeloperation vid främre stabilisering

Vid axelledsinstabilitet eller upprepade urledvridningar av axeln är ofta strukturer i axeln skadade. De strukturer som ofta skadas är ledkapsel, ledband och labrum (broskringen i axeln). Operationen sker med titthålsteknik och de skadade strukturerna sys ihop.

- Efter operationen behöver axeln vila och avlastning, därför ska axelslyngan användas dygnet runt i 3 veckor efter operationen.
- Efter 3 veckor ska du använda axelslyngan endast på natten i ytterligare 3 veckor.
- Axelslyngan får lov att tas av vid av- och påklädning, vid hygien samt när du gör ditt träningsprogram. När du tar av dig den ska detta ske med hjälp av andra armen.
- Knyt och spreta med fingrarna kraftigt 30 gånger varje vaken timma de första dagarna för att minska svullnad och få så bra cirkulation i armen som möjligt.



Vid operationens avslutning sprutas alltid lokalbedövning in i axelleden. Detta ger smärtlindring i ca 12 timmar. För att lindra smärta och svullnad i axeln efter operationen kan du behöva smärtstillande läkemedel. Is-bandaget som du får med dig hem efter operationen kan med fördel användas mot smärta och svullnad.

Operationssnitten är tejpad eller sydda och täckta med ett plastförband som ska sitta i 12-14 dagar. Tills förbandet tas bort och såren är läkta måste såren skyddas med plast då du duschar. Sårkontroll och eventuell stygnborttagning ska göras hos distriktssköterska eller hos sjuksköterska på SportsMed. Om du får 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 4 - 12 veckor i vissa fall längre, vilket bedöms av opererande läkare.

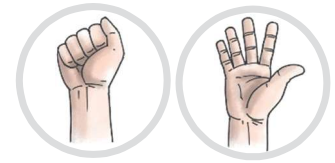
För att återställa axelledens normala funktion efter operation är det viktigt att du så fort som möjligt påbörjar din rehabilitering med hjälp av fysioterapeut. Rehabiliteringen sker upptrappande över en tidsperiod på minst 6 månader. Om du ska återgå till krävande aktiviteter tar det oftast 9 - 12 månader.

Du ska ha en tid till fysioterapeut inom 1 vecka efter operationen för uppföljning och fortsatt rehabilitering. Återbesök till opererande läkare sker enligt överenskommelse. Boka tiderna på SportsMed, 031-81 80 83 (knappval sjuksköterska) eller via mail på info@sportsmed.se

Hemträningsprogram efter axeloperation vid främre stabilisering

Var noga med bra hållning, räta upp rygg och dra axlarna lätt bakåt. Träningsprogrammet ska göras 3 ggr/dag, tills ditt fysioterapibesök då en uppdatering görs, utan att framkalla ökad smärta

1. Pumpa kraftfullt med handen 30 varje vaken timma för att minska svullnad



2. Sänk axlarna och drag ihop skulderbladen, håll kvar ett par sekunder. Upprepa 2x10



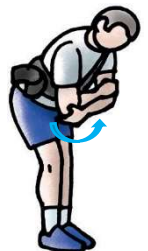
3. Ta ett djup andetag och höj axlarna, sänk axlarna och andas ut. Upprepa 2x10



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



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



Tänk på

- Axellåset använder du i avlastande syfte och för bästa läkning. Det ska bäras dygnet runt enligt din läkares ordination
- Axellåset får tas av för hygien, på/avklädning och när du gör din hemträning
- Boka tid till fysioterapeut 1 vecka efter operation för kontroll/uppföljning
- Hur du tar av/på ditt axellås kan du se på vår hemsida: <https://sportsmed.se/traningsprogram-efter-operation/>