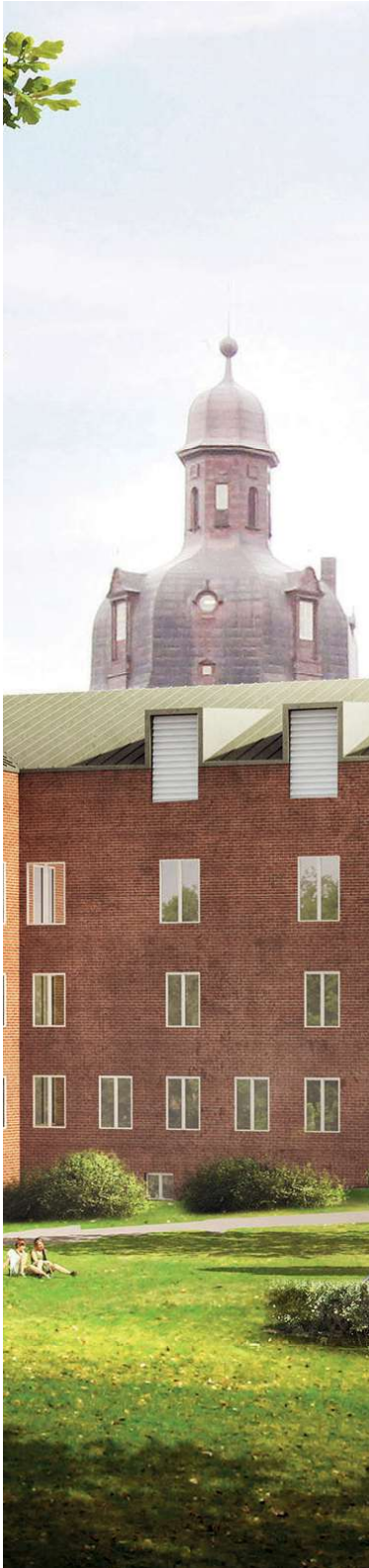




Information vid sutur av rotatorcuffskada i axeln



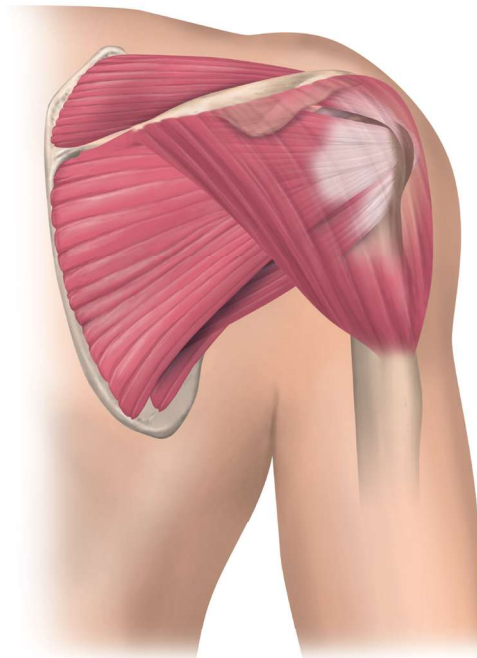
SportsMed, Carlanderska sjukhuset
www.sportsmed.se info@sportsmed.se 031-818083



Rotatorcuffen

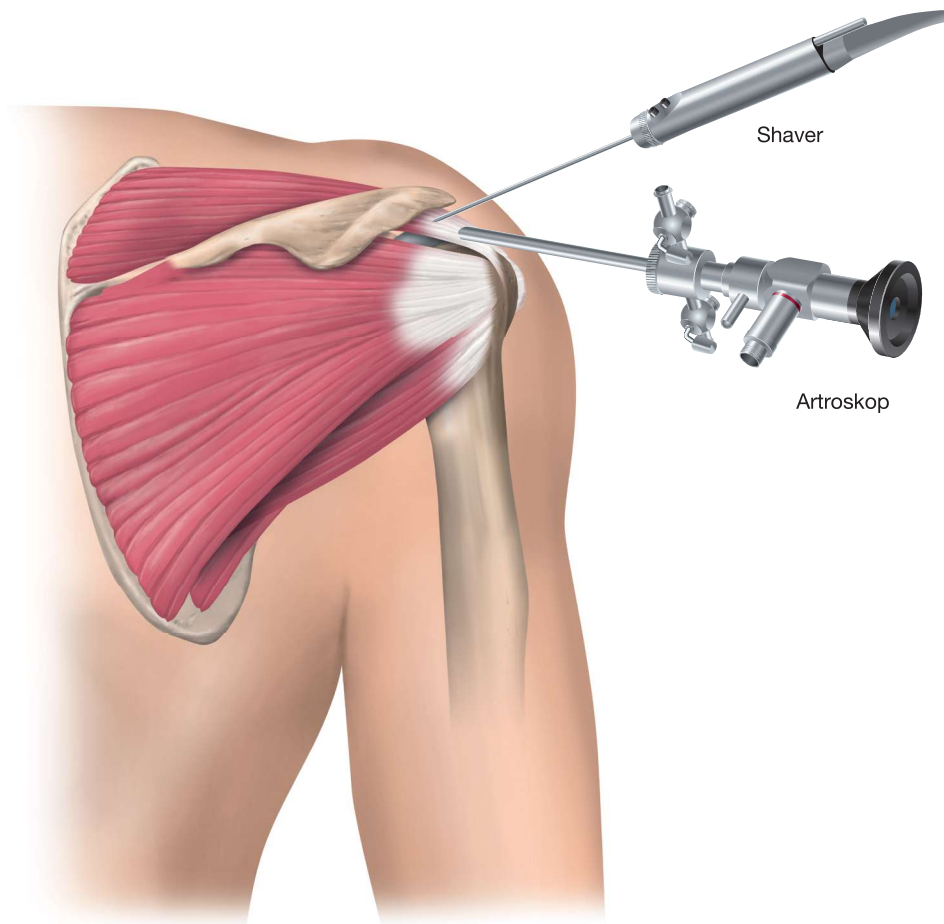
Axelns funktion styrs av flera muskelgrupper i ett samspel av både djup och ytlig muskulatur. En viktig muskelgrupp är den så kallade rotatorcuffen. Rotatorcuffen består av fyra senor och har som främsta uppgift att stabilisera axelleden i ett samspel mellan ledhuvud och ledpanna. Detta för att du ska kunna röra och lyfta armen.

När en eller flera av senorna i rotatorcuffen skadas påverkas samspelet och stabiliteten i axeln. Styrkan i axeln (som även ger stabilitet) påverkas också och behöver tränas upp med fysioterapi. I de fall där skadan inte kan tränas upp kan en operation behövas och senan sys/fästs tillbaka i axeln.



Operation av rotatorcuffskada i axeln

Operationen utförs i narkos, vilket innebär att du kommer vara nersövd. Operationen sker vanligtvis med artroskopi, dvs titthålsoperation, och innebär att operationstraumat är relativt litet. Vid en operation av rotatorcuffskada i axeln sys en eller flera av axelns senor tillbaka till sitt fäste i axelleden. Det utförs också en så kallad akromioplastik som syftar till att öka utrymmet i axelleden.





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 duschtilfälle.** 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 uppfifrån 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, BamyI, Brufen, Celebra, Diklofenak, Ipren, 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.

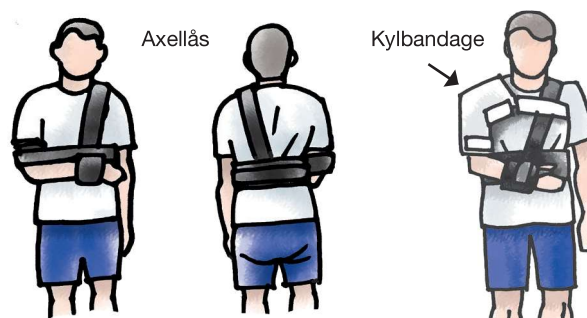
OBS! Var god **medtag fotolegitimation**. Annars kan inte operationen genomföras. Tänk på att klä dig i rymliga kläder för att lättare kunna klä på dig efter operationen!



Efter operationen

Rotatorcuffsoperationen utförs som ett dagkirurgiskt ingrepp. Detta innebär att du kommer åka hem samma dag som du opereras. Du kommer att ha ett axellås på dig när du vaknar på uppvakningsavdelningen. Axellåset ska du använda enligt din operatörs rekommendationer. Vår fysioterapeut kommer att kontrollera att detta sitter bra och därtill ge dig instruktioner i det första träningsprogrammet som återfinns i slutet av detta häfte.

Axellås: Den sydda senan behöver vila och avlastning, därför ska axellåset användas dygnet runt i 6 veckor efter operationen (om inte din operatör ordinerar något annat). Axellåset får lov att tas av när du utför din rehabilitering, vid av- och påklädnad samt vid hygien och det skall då i möjligaste mån ske avlastat med andra armen. Du kommer få ett kylbandage för axeln att ta med hem efter operation. Detta kan minska smärta och svullnad i axeln. Hur du tar av/på ditt axellås kan du se på vår hemsida: <https://sportsmed.se/traningsprogram-efter-operation/>



Tänk på! Att du skall använda ditt axellås dygnet runt i 6 veckor (eller enligt operatörens ordination), förutom vid dusch och träning.

Sårvård: Operationssnitten är sydda och täckta med ett plastförband. Detta ska sitta på i 10-14 dagar. Tills förbandet tas bort och såren är läkta måste de skyddas med plast när du duschar. Bada tidigast 4 veckor efter operationen. Sårkontroll och stygn tas bort hos distriktsköterska 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. Detta bedöms av din läkare.

Flygresor: Har du en flygresor inplanerad de närmaste 3 veckorna efter operationen, hör av dig till oss.

Restriktioner: Undvik töjning av den sydda senan i upp till 3 månader efter operationen. Din fysioterapeut ska instruera dig i vilken/-a rörelser det är.

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 1 vecka efter operation. Kom ihåg att boka tid för det! Med hjälp av fysioterapeuten kommer din rehabilitering att ske upptrappande över en tidsperiod på minst 6-12 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 du ta smärtstillande läkemedel. Kylbandaget som du får med hem kan också med fördel användas mot smärta.

Svullnad: För bästa läkning är det viktigt att försöka minska svullnaden i din axel efter operationen. Vi rekommenderar att du använder kylbandaget och pumpar med handen flera gånger om dagen, för att få igång cirkulationen i arm och hand.

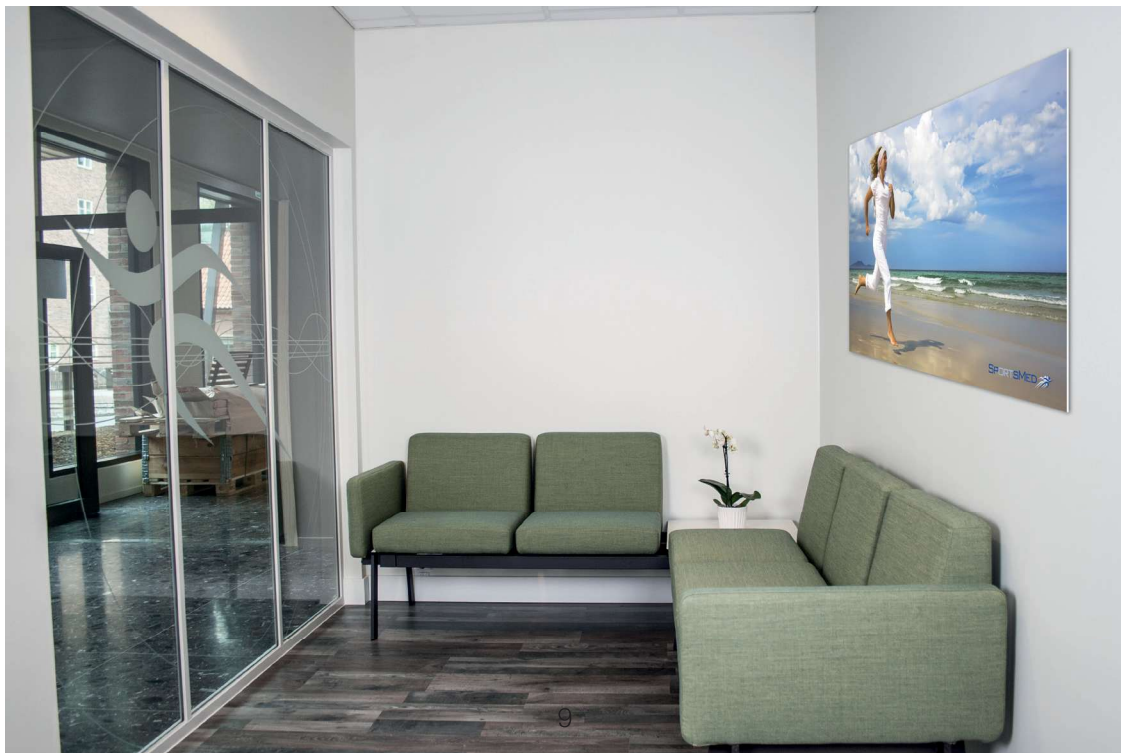
Återbesökstider:

Boka tid till sjuksköterska 10-14 dagar efter operation för sårkontroll/suturtagning. Besöket bokas hos distriktssjuksköterska på hemorten eller på SportsMed.

Boka tid till fysioterapeut 1 vecka efter operation för uppföljning och fortsatt rehabilitering.

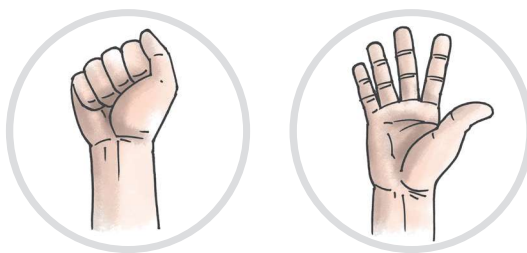
Boka återbesök efter operation enligt överenskommelse med din operatör.

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



Hemträningsprogram

Var noggrann med en bra hållning, rätta upp rygg och dra axlar lätt bakåt. 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 armbågen maximalt
med handflatan mot kroppen.
Upprepa 2x20.

4. Håll om din opererade arm som på bilden och luta dig framåt. Armarna skall då avslappnat hänga ned mot golvet. Upprepa 2x20.



5. Luta kroppen åt sidan så att armen kan komma ut lite från kroppen. Du får inte lyfta ut armen utan skall vara avslappnad rakt ned. Upprepa 2x20.



Checklista inför operation:

- ☐ Boka tid till fysioterapeut 1 vecka 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.