



Information vid sutur av rotatorcuffskada i axeln



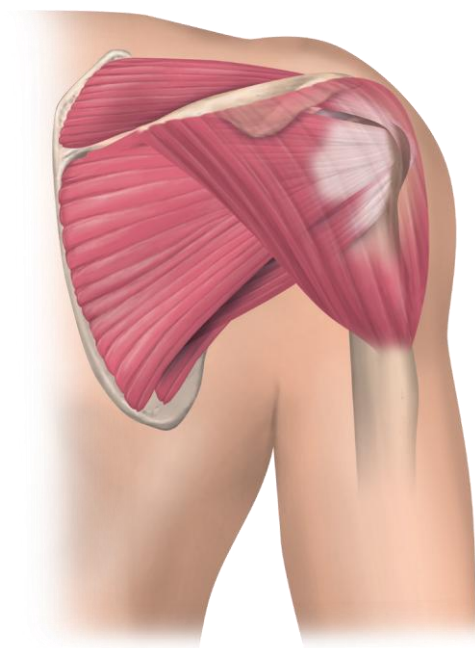
SportsMed, Carlanderska sjukhuset
www.sportsmed.se info@sportsmed.se 031-818083



Rotatorcuffen

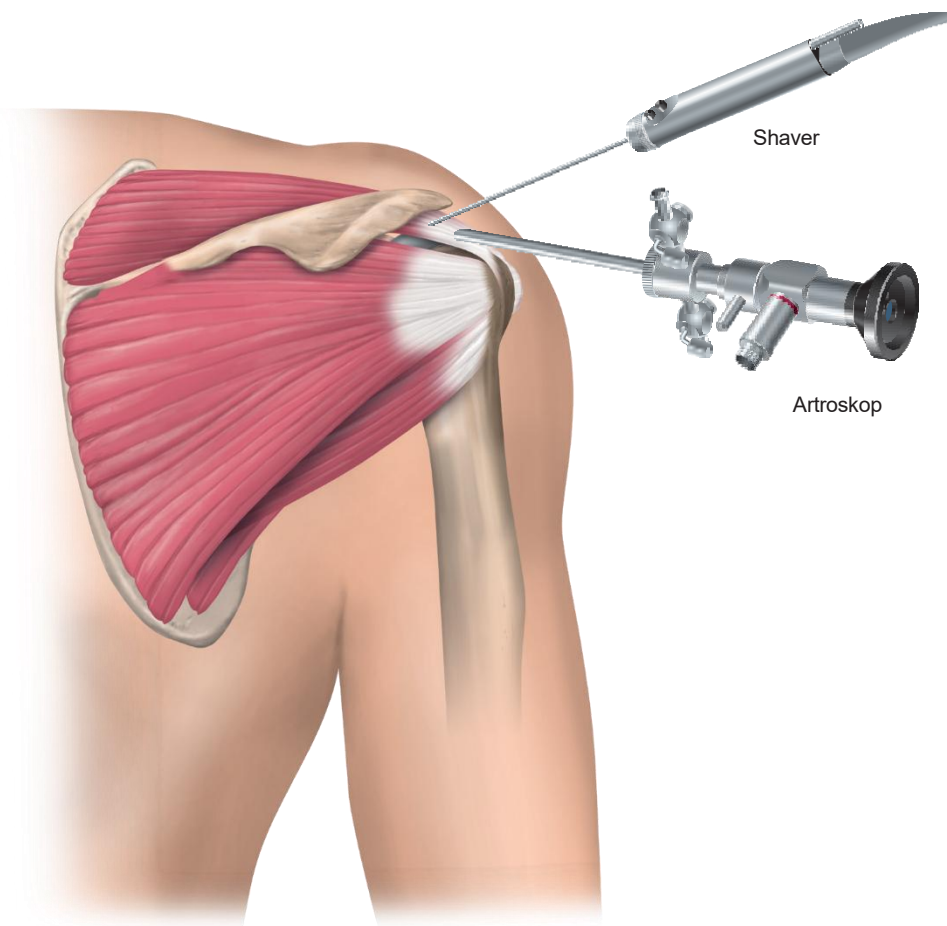
Axelns funktion styrs av flera muskelgrupper i ett samspel av både djup och ytlig muskulatur. En viktig muskelgrupp är den så kallade rotatorcuffen. Rotatorcuffen består av fyra senor och har som främsta uppgift att stabilisera axelleden i ett samspel mellan ledhuvud och ledpanna. Detta för att du ska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

När en eller flera av senorna i rotatorcuffen skadas påverkas samspellet 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 sena 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 sena i axeln (dvs en rotatorcuff-sutur) 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 operations-avdelningen.

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 3 gånger: använd Descutan®/Hibiwash® bakteriedödande tvål. Du måste tvåla in hela kroppen och håret **2 gånger vid varje duschtillfälle**. Detta är mycket viktigt så att du inte ska få sår-infektion. Om du inte har duschat enligt dessa instruktioner kommer din operation att skjutas upp. Tvålen finns att köpa på valfritt apotek. **Viktigt att du följer instruktioner för respektive tvål.**

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 mediciner, var vänlig ta med dessa gärna i originalförpackning.
- Om du tar blodförtunnande medicin, antiinflammatoriska läkemedel, smärtstillande läkemedel måste dessa sättas ut innan operation enligt operatörens ordination. Tala med operationskoordinatorerna för mer information.
- Om du tar naturläkemedel, kosttillskott eller liknande, ska du sluta med dem 1 vecka före operation.
- Om du har vårdats eller utför vårdarbete utomlands (gäller även tandvård, tatuering eller piercing) fram till operationen, är det viktigt att du meddelar oss så snart som möjligt.

Nikotin och Alkohol

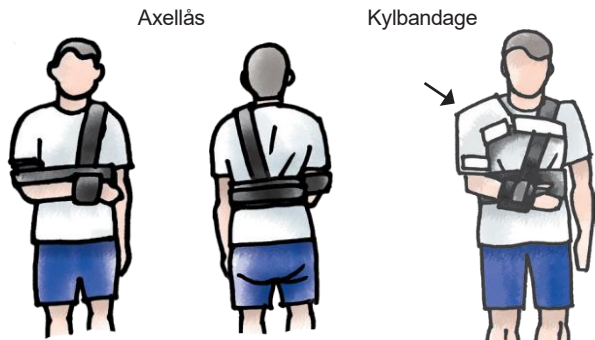
Vi rekommenderar att du avstår från nikotin och alkohol 6 veckor före och efter operation. Detta för att minska risken för komplikationer under och efter operation samt att nikotin och alkohol försämrar kroppens läkningsförmåga.

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: www.sportsmed.se/patientinformation/



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 2 veckor. 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.

Hemresa: Vid hemresa rekommenderas att du blir hämtad och det går bra att åka med vanlig bil, det är inte lämpligt att köra själv. Om du planerar att resa kollektivt hem efter operation stäm av med opkoordinatorn innan. 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.

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 som din läkare ordinerat. Kylbandaget som du får med hem kan också med fördel användas mot smärta.

Biverkningar: Det är inte ovanligt att få biverkningar av smärtstillande läkemedel. Biverkningarna kan vara av varierande slag, vanligt förekommande är magbesvär som illamående, diarré, magknip eller att du blir hård i magen. Ibland ger läkemedel biverkningar precis när du börjar använda dem, men de minskar eller försvinner ofta efter några dagar. Många biverkningar går över när du har använt läkemedlet en tid eller när du slutar att ta läkemedlet.

Hör av dig till våra sjuksköterskor om du skulle behöva diskutera recept mot biverkningarna. Vet du med dig att du är känslig för någon form av biverkningar kan du informera din läkare före operation så att du kan hämta ut läkemedlen i samband med de andra.

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 2 veckor 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. Vi rekommenderar att du bokar denna till när du får tiden för operation.

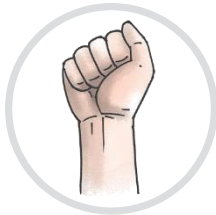
Boka återbesök med opererande läkare enligt överenskommelse med din operatör.

Boka tiderna på SportsMed på 031-81 80 83 (knappval 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 2-3 gånger/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 8.00-10.00, 13.00 – 15.00

SportsMed, Carlanderska sjukhuset

www.sportsmed.se

info@sportsmed.se

031 – 81 80 83

Skapat av: Sofia Peterson
Skapat: 2021-11-12

Godkänt av: Nicklas Olsson
Reviderad: 2026-04-21

Version: 4