

 Fysioterapi Dalarna	Huvudtitel Fysioterapeutiska behandlingsriktlinjer för axelprotes		
	Dokumentkategori Riktlinje	Reviderat datum/av 17-09-08 Maria Elingfors, Jeanette Nordgren, leg. sjukgymnast	Sida nr (av) 1(38)
Gäller för Fysioterapin Falu- och Mora lasarett	Framtaget datum/av Augusti 2007 Karin Larsson, leg. sjukgymnast	Godkänt datum/av Specialitetsgrupp Fysioterapi 2018-01-29	Gäller from – tom 2018-01-29 - 2021-01-28

Bakgrund

Skulderleden är en mycket rörlig led som består av ett stort ledhuvud (caput humeri) och en liten ledpanna (cavitas glenoidale). På grund av liten kontaktyta mellan cavitas glenoidale och caput humeri krävs god funktion i muskulatur samt senor för ökad stabilitet. Den stabiliserande effekten av muskler och senor avtar med stigande ålder (Lindgren U & Svensson O 2006). Efter fraktur eller påverkan på skulderleden på grund av artros eller artrit är skulderprotesoperation ett behandlingsalternativ när icke kirurgisk behandling inte ger effekt eller bedöms otillräcklig.

Skulderprotesoperation genomförs antingen akut eller planerat. Patienter opereras akut med skulderprotes på grund av flerfragmenterad proximal humerusfraktur eller planerat på grund av artros eller artrit besvär (Lindgren U & Svensson O 2006). Det förekommer tre typer av proteser, totalprotes, hemiprotes och omvänd protes (s.k. Delta Extendprotes).

Vid total skulderprotes sätts nya komponenter in i både glenoiden och caput humeri, vid hemiprotes byts endast ledytan på caput humeri. Val av protestyp är beroende av diagnos, aktuell skulderanatomi och operationsteknik (Van de Sande M, Brand R, Rozing PM 2006). De patienter som opereras på grund av artros eller artrit upplever enligt en sammanställning av Van de Sande 2006 smärtlindring till 86% av fallen efter genomgången skulderprotesoperation.

Bland de vanligaste komplikationerna efter skulderprotesoperation ses infektion, lossning av proteskomponenter, rotatorkuffskada, periprotetisk fraktur och neurologisk skada (Eichinger J.K. & Galvin J.W (2015).

2015 opererades 48 patienter på Falu lasarett med axelprotes, av dessa fick 7 stycken hemiprotes, 21 stycken totalprotes och 20 stycken Delta Extendprotes.

Behandlingsmål

Huvudmål:

- Patienten ska vara välinformerad och känna sig trygg med vilken regim som gäller efter operationen. Denne ska kunna klara vardagen och rehabiliteringen på ett sätt som inte riskerar resultatet av den operation som genomförts.

Delmål:

- Patienten ska vara införstådd i gällande regim och restriktioner.
- Patienten ska förstå övningar och klara av att utföra dem med rimlig smärtnivå och med trygghet.
- Vid behov ska lämpligt gånghjälpmedel vara utprovat för att möjliggöra förflyttning.
- Patienten ska klara förflyttningar och ADL på egen hand.
- Patienten ska vara informerad om att boka tid till fysioterapeut i primärvården, för fortsatt träning, efter den första kontrollen hos fysioterapeut på ortopedmottagningen. Detta för att möjliggöra ett kontinuerligt rehabiliteringsförlopp.

Fysioterapeutiska åtgärder

Falun: operationen sker på ortopedkliniken på Falu lasarett. Den första postoperativa rehabiliteringen sker på avdelning 17 (akut operation) eller avdelning 18 (planerad operation). Patienten skrivs oftast ut till hemmet någon dag efter operation, men vid behov sker fortsatt rehabilitering på rehabiliteringsavdelningar i länet alternativt korttidsboende, hemrehabilitering eller via kommunens hemsjukvård. Uppföljning sker 2-3 veckor efter operationen hos fysioterapeut på ortopedmottagningen. Vid problem med rörlighet tas patienten tillbaka ytterligare en gång (efter 2-3veckor) till ortopedmottagningen.

Mora: operationen sker på ortopedkliniken på Mora lasarett. Den första postoperativa rehabiliteringen sker på avdelning 41. Patienten skrivs sedan ut, vanligtvis till hemmet men vid behov till hemkommunens korttidsboende eller hemrehabilitering/hemsjukvård. Uppföljning bokas till fysioterapeut på ortopedmottagningen 4 veckor postoperativt.

Postoperativt på ortopedavdelningen

Falun:

- Genomgång av skuldrans anatomi.
- Utprovning av axelslynga enligt gällande regim, i nuläget enligt axelkonceptet "Axelina" (Nowak J & Svensson B 2015) eller för Delta Extendproteser enligt "Falumodellen" (bil 1).
- Undervisning om gällande regim och restriktioner enligt "Axelina" (bilaga 2, 3), "Falumodellen" samt operationsberättelse. Skriftlig information lämnas ut till patienten (bilaga 4, 5, 6 och 7). Axelinakonceptet används vid rehabiliteringen av totalprotes och hemiprotes och "Falumodellen" används vid Delta Extendprotes rörlighetsträning i axelleden påbörjas 2-3 veckor och initieras vid återbesök hos fysioterapeut på ortopedmottagningen. På avdelningen instrueras endast övningar för svullnadsprofylax med handpump och rörlighetsträning för armbågsleden. Patienten instrueras att inte använda sin arm eller ta ut rörlighet i axelleden fram till återbesöket hos fysioterapeut på ortopedmottagningen 2-3 veckor postoperativt.
- Instruktioner om viloställningar.

- Vid behov förflyttningsträning i/ur säng samt gångträning med lämpligt gånghjälpmedel.

Om patienten inte klarar sig själv vid planerad hemgång görs en gemensam bedömning (av läkare, sjuksköterska och sjukgymnast) om patienten är i behov av:

- Vårdplanering för att kunna få hjälp med dagliga sysslor i hemmet.
- Plats på rehabiliteringsavdelning, t ex om patienten är i behov av förlängd träning för att klara ADL i hemmet.
- Kontakt med fysioterapeut inom primärvård eller hemrehabilitering t ex vid svårigheter att utföra träningsprogrammet självständigt.

Mora:

- Utprovning av axelslynga actimove enligt riktlinjer från Axelina
- Undervisning om skuldrans anatomi och funktion, genomgång av gällande regim och riktlinjer enligt Axelina samt operationsberättelse oavsett typ av protes
- Svullnadsprofylax och aktivt avlastad rörlighetsträning instrueras enligt bilaga 9
- Instruktioner om viloställningar
- Vid behov förflyttningsträning i/ur säng samt gångträning med lämpligt gånghjälpmedel.

Om patienten inte klarar sig själv vid planerad hemgång görs en gemensam bedömning (av läkare, sjuksköterska och sjukgymnast) om patienten är i behov av:

- Vårdplanering för att kunna få hjälp med dagliga sysslor i hemmet.
- Plats på rehabiliteringsavdelning, t ex om patienten är i behov av förlängd träning för att klara ADL i hemmet.
- Kontakt med fysioterapeut inom primärvård eller hemrehabilitering t ex vid svårigheter att utföra träningsprogrammet självständigt.

Angående de olika rekommendationerna för igångsättning av rörlighetsträning av axelleden har en nyligen publicerad studie visat att ingen skillnad i resultat (rörelseomfång, smärta och funktion vid uppföljning efter ett år) föreligger om man påbörjar träningen direkt postoperativt jämfört med fyra veckor postoperativt (Denard J.& Lädermann A. 2016).

Uppföljning hos fysioterapeut

Falun: 2-3 veckor postoperativt

- Repetition av skulderanatomi.
- Repetition av eventuella restriktioner.
- Inspektion av ärr (tecken till infektion), om kvarvarande agraffer/suturer tas dessa av sköterska på ortopedmottagningen.
- Mätning av aktivt avlastad rörlighet (protes efter artros/artrit)/ passiv rörlighet (protes efter fraktur).

- Initiering av träningsprogram för axelleden (bilaga 8, 9 och 10) enligt Axelinas faser eller enligt "Falumodellen".
- Remiss alternativt en vårdbegäran till fysioterapeut för fortsatt rehabilitering.
- Vid behov kontakt med operatören om patienten uppvisar tecken till infektion, har sämre rörlighet än förväntat eller onormalt mycket smärta

Mora: 4 veckor postoperativt

- Repetition av skulderanatomi och eventuella restriktioner
- Inspektion av ärr (tecken till infektion)
- Mätning av aktivt avlastad- och passiv rörlighet
- Genomgång av befintligt träningsprogram
- Om det bedöms lämpligt stegras träningsprogrammet enligt Axelinas riktlinjer, motsvarande Fas 3 Falumodellen
- Remiss alternativt en vårdbegäran till fysioterapeut inom primärvården eller kommunen för fortsatt rehabilitering
- Vid behov kontakt med operatören om patienten uppvisar tecken till infektion, har sämre rörlighet än förväntat eller onormalt mycket smärta

Utvärdering/Resultatuppföljning

ROM mäts med goniometer. Smärtan bedöms med *NRS*. Patientens förmåga att redogöra för restriktioner och regim kontrolleras. Patientens förmåga att klara sig i vardagen kontrolleras genom anamnes.

Referenser

Brems J. Complications of shoulder arthroplasty: infections, instability and loosening. *Instructional course lectures* 2002,51:29-39

Denard, P.J. & Lädermann A. (2016). Immediate versus delayed passive range of motion following total shoulder arthroplasty. *Journal of shoulder and elbow surgery*, 25:1918-1924

Eichinger, J.K. & Galvin, J.W. (2015). Management of complications after total shoulder arthroplasty. *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine*, 8:83-91

Lindgren U., Svensson O. (2001) *Ortopedi* Liber AB sid 233.

Nowak J., Svensson B 2015. Obruten vårdkedja med Axelina, kurspärm samt www.axelina.com [läst 2016-12-13]

Sperling J., Potter H., Craig E., Flatow E., Warren R. Magnetic resonance imaging of painful shoulder arthroplasty. *Journal of shoulder and elbow surgery* 2002, 11:315-321

Van de Sande M., Brand R., Rozing PM. Indications, complications, and results of shoulder arthroplasty. *Scandinavian journal of rheumatology* 2206, 35:426-434

Warren R., Coleman S., Dines J., Instability after arthroplasty: the shoulder. *Journal of arthroplasty* 2002, 17:28-31

Bilagor

Bilaga 1: "Falumodellen" arbetsbeskrivning

Bilaga 2: Patientinformation Delta Extendprotes efter överarmsfraktur

Bilaga 3: Patientinformation Delta Extendprotes vid försvagning av skuldermuskulaturen

Bilaga 4: Patientinformation axelprotes efter artros

Bilaga 5: Patientinformation axelprotes efter fraktur

Bilaga 6: Träningsprogram Delta Extendprotes 4 faser

Bilaga 7: Träningsprogram axelprotes efter artros, fas 1

Bilaga 8: Träningsprogram axelprotes efter fraktur, fas 1

Arbetsbeskrivning vid behandling av patienter med Delta Extendprotes.

Informera patienten om att rehabiliteringsförloppet är långt och att slutresultatet kan ses först cirka ett år efter operationen. Smärtan kan sitta i länge och förläggs ofta mitt på överarmen som ett band. Det är även vanligt med sekundära besvär i skulder nära muskulatur. Man kan inte förvänta sig ett fullt rörelseomfång efter en Deltaprotos-operation. Störst inskränkning brukar ses i utåtrotation och hand i rygg. Det är dock viktigt att jobba med dessa rörelser en lång tid efter operationen. Informera om den nya biomekaniken och guida patienten till ett bra rörelsemönster. Anpassa träningen utifrån patientens funktion. Faserna är endast förslag till stegring men ofta behöver patienterna träna med vissa övningar ur de första faserna under en lång tid. Tänk på att inte stegra belastningen för snabbt med tanke på risken för överbelastning av spina scapula (stressfraktur). Efter operationen kan man se en förändrad kontur med en grop under akromion, detta beror på att man under operationen gör en medialisering av glenohumeralleden i förhållande till akromion.

Efter cuffartropati ska slynga användas 2 veckor och efter fraktur 4 veckor. När slyngan avvecklas får patienten börja använda armen vid lättare vardagssysslor i midjenivå men det är viktigt att inte överskrida smärtgränsen och restriktionerna. När det gått 6 veckor efter operationen kan patienten försiktigt komma igång med lättare lyft/belastning upp till ca 1 kg. Efter 3 månader kan belastningen succesivt stegras men patienten bör aldrig lyfta/belasta över 10 kg med en Deltaprotos i axeln. Tänk på att lyfta nära kroppen! Aktiviteter såsom stavgång, skidåkning eller bröstsim bör de vänta med 3 månader efter operationen.

Om patienten plötsligt får nedsatt funktion eller kraftigt ökad smärta bör du höra av dig till fysioterapeut eller läkare på ortopedi i Falun.

När operationen utförts p.g.a. en fraktur fördröjs rehabiliteringsförloppet 2 veckor. Dessa patienter följer samma rehabiliteringsförlopp som efter cuffartropati men förloppet fördröjs ca 2 veckor.

Återbesök med cirka 2 veckors mellanrum den första tiden efter operationen. Nedan följer förslag på upplägg vid rehabilitering.

På avdelningen:

Information om regim (muntligt och skriftligt), vilopositioner, träning av hand/armbåge, utprovning av slynga.

Bedömning av behov av gånghjälpmedel: Det är ok att gå med stöd av rollator som balansstöd direkt postoperativt. Patienten bör inte gå med kryckor eller gåbord då axeln belastas i ett extenderat läge. Om patienten kräver mer stöd från gånghjälpmedel brukar läkare rådfrågas innan patienten går hem.

Falun: Ingen rörlighetsträning i axelleden de första 2 veckorna.

Mora: Genomgång av träningsprogram aktivt avlastad rörlighetsträning i flexion, abduktion, utåtrotation inom tillåtet ROM.

Nattlås/ nattslynga bör/kan användas 6 veckor vid behov. Behöver inte användas om patienten säkert vet att han/hon ligger stilla på natten. Man kan då använda kuddar som trygghet istället.

Restriktioner:

De första 6 veckorna bör patienterna undvika:

- Att skjuta ifrån eller ta emot sig med den opererade armen vid t.ex. uppresning från stol.
- Att sträcka armen bakåt eller lägga handen på ryggen.
- Att lyfta handen mer än 90° flexion vid cuffartropati.
70° flexion vid fraktur.
- Att lyfta eller bära tyngre än en fylld kaffekopp.
- Att utåtrotera mer än 30° vid cuffartropati.
0° vid fraktur.

Återbesök ca 2 veckor postoperativt (Falun):

De första 6 veckorna efter operationen är det viktigt att vara uppmärksam på om patienten har förstått restriktionerna och kan hålla sig inom dem under vardagssituationer. Diskutera ADL-situationer med patienten.

Kontroll av sår och ev. tecken till komplikationer.

Kontroll av distalstatus i armen; sensibilitet, kraft och svullnad.

Kontroll av m. deltoideus funktion och sensibiliteten för n. axillaris.

Kontroll av smärta och smärtlindring.

Kontroll rörlighet armbåge.

Cuffartropati: Initiera aktivt avlastad rörlighetsträning (fas 2). Initiera avveckling av collar n cuff. När slyngan avvecklas är det även tillåtet att försiktigt börja använda armen i ADL i vardagen, så länge inte restriktionerna överskrids.

Fraktur: Initiera passiv rörlighetsträning (fas 1).

Generellt: Nattdås/ nattslynga bör användas 6 veckor vid behov. Behöver inte användas om patienten säkert vet att han/hon ligger stilla på natten. Man kan då använda kuddar som trygghet istället.

Återbesök ca 4 veckor postoperativt (Falun och Mora):

De första 6 veckorna efter operationen är det viktigt att vara uppmärksam på om patienten har förstått restriktionerna och kan hålla sig inom dem under vardagssituationer. Diskutera ADL-situationer med patienten.

Kontroll av sår och ev. tecken till komplikationer.

Kontroll av distalstatus i armen; sensibilitet, kraft och svullnad.

Kontroll av m. deltoideus funktion och sensibiliteten för n. axillaris.

Kontroll av smärta och smärtlindring.

Kontroll rörlighet armbåge.

Stegra träningsprogrammet utifrån patientens funktionsnivå.

Remiss till primärvården

Cuffartropati: Initiera aktiv rörlighetsträning, träning för scapulakontroll (fas 3).

Fraktur: Initiera aktivt avlastad rörlighetsträning (fas 2). Initiera avveckling av collar n cuff. När slyngan avvecklas är det även tillåtet att försiktigt börja använda armen i ADL i vardagen, så länge inte restriktionerna överskrids.

Återbesök ca 6 veckor postoperativt (för patienter opererade i Mora sker den fortsatta rehabiliteringen via primärvården:

Stegra träningsprogrammet utifrån patientens funktionsnivå.

Cuffartropati: Stegning av träning med fokus på ett bra rörelsemönster (fas 4).

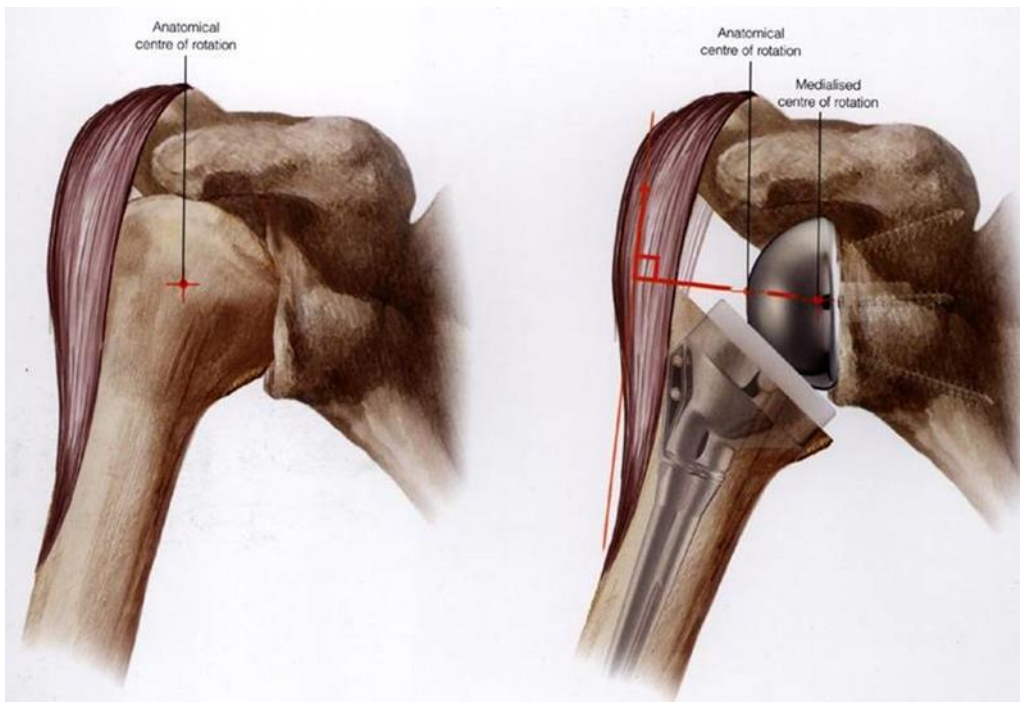
Fraktur: Initiera aktiv rörlighetsträning, träning för scapulakontroll (fas 3).

Återbesök ca 8 veckor postoperativt:

Individanpassad träning. Tänk på att inte öka belastningen för snabbt.

Vid frågor eller problem är du välkommen att kontakta fysioterapeuterna på ortopedien Falu lasarett. Telefon: 023-492873 (telefontid 8.00-8.45, vardagar).

Till dig med Deltaprotos efter en överarmsfraktur



Restriktioner

Undvik de första 6 veckorna:

- Att skjuta ifrån eller ta emot dig med den opererade armen vid t.ex. uppresning från stol.
- Att sträcka armen bakåt eller lägga handen på ryggen.
- Att lyfta handen mer än till munnen (70° flexion).
- Att lyfta eller bära tyngre än en fylld kaffekopp.
- Att utåtrotera mer än 0°.

Axelslynga

Efter operationen kommer du att få en axelslynga utprovad. Den blå slyngan ska du använda dagtid i 4 veckor. I vissa fall provas även en svart slynga (nattlås) ut, den ska användas nattetid i 6 veckor.

Smärta

Det är normalt att ha ont den första tiden efter operationen. Natlig värk är också vanligt under denna tid. Du får smärtlindring utskrivna av läkare vid hemgång. Kyla (en påse frysta ärtor eller liknande) kan vara smärtlindrande att lägga över axeln. Kom ihåg att inte lägga kylan direkt mot huden.

Dagliga aktiviteter

De första 4 veckorna ska du undvika att använda armen i dagliga aktiviteter. Slingan ska användas när du är uppe och rör på dig. I vila kan du istället stödja armen med kuddar. Du får ta ur armen ur slingan för att träna hand och armbåge.

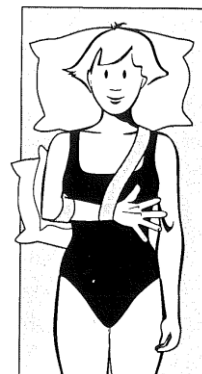
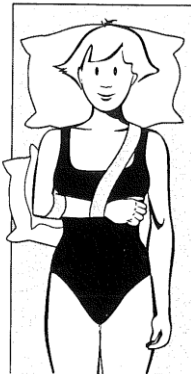
Vilopositioner
med stöd av
kuddar.



Ligg eller sitt bekvämt. Knyt handen.
Slappna av, öppna handen och
spreta med fingrarna.

Utför övningen så ofta du kan.

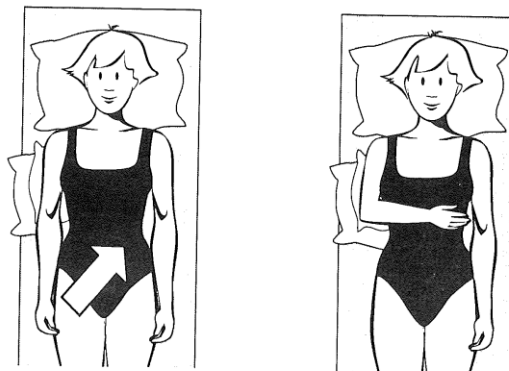
Övningen minskar svullnad och
stelhet.



Böj och sträck i armbågen.

Utför övningen så ofta du kan.

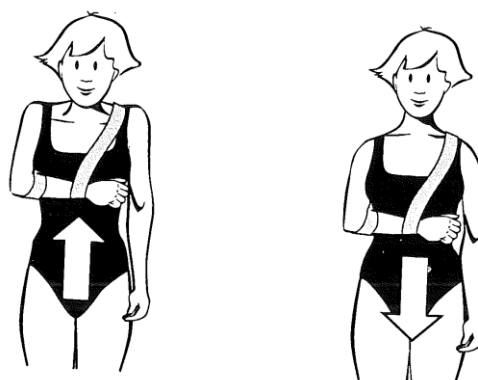
Övningen minskar svullnad och stelhet i armbågen/armen.



Ta ett djupt andetag och höj axlarna.

Andas ut och sänk axlarna.

Gör övningen för att minska spänningar i nacke/skuldermuskulaturen.



© Axelina

Efter 4 veckor får du börja använda armen vid lättare vardagssysslor i midjenivå men det är viktigt att inte överskrida smärtgränsen och restriktionerna enligt ovan. När det gått 6 veckor efter operationen kan du försiktigt komma igång med lättare lyft/belastning upp till ca 1 kg. Efter 3 månader kan belastningen succesivt stegras men lyft/belasta aldrig över 10 kg när du har en Deltaprotos i axeln. Tänk på att lyfta nära kroppen! Repetitiva aktiviteter som t.ex. stavgång, skidåkning eller bröstsim bör du vänta med 3 månader efter operationen.

Information om träning

Direkt efter operationen påbörjar du de två övningarna för hand och armbåge. Du får kallelse för återbesök hos sjukgymnast/fysioterapeut på ortopedmottagningen ca 2 veckor efter din operation. Där får du ett träningsprogram för din axel.

- Ta av slyngan vid träning.
- Det är viktigt med rörlighetsträning så att axeln inte stelnar till.
- Träningen ska inte vara smärtsam, men man måste acceptera ett visst obehag till en början. Ta ordinerad smärtstillande medicin.
- Träningen ska inte leda till ihållande värk.
- Du ansvarar själv för träningen. Din sjukgymnast/fysioterapeut kontrollerar och stegrar träningen.

Återbesök

Du kommer att få en kallelse för ett återbesök hos sjukgymnast/fysioterapeut på ortopedmottagningen ca 2 veckor efter din operation. Detta för kontroll och genomgång av träningsprogram. Om allt ser bra ut vid kontrollen ordnar vi med remiss till sjukgymnast/fysioterapeut på vårdcentralen eller privat sjukgymnast/fysioterapeut. Den fortsatta träningen kommer att ske där.

Önskvärt att du själv kontaktar sjukgymnast/fysioterapeut på vårdcentralen eller privat sjukgymnast/fysioterapeut för bokning av 4 veckors besöket. Boka en tid redan nu eftersom det kan förekomma väntetider.

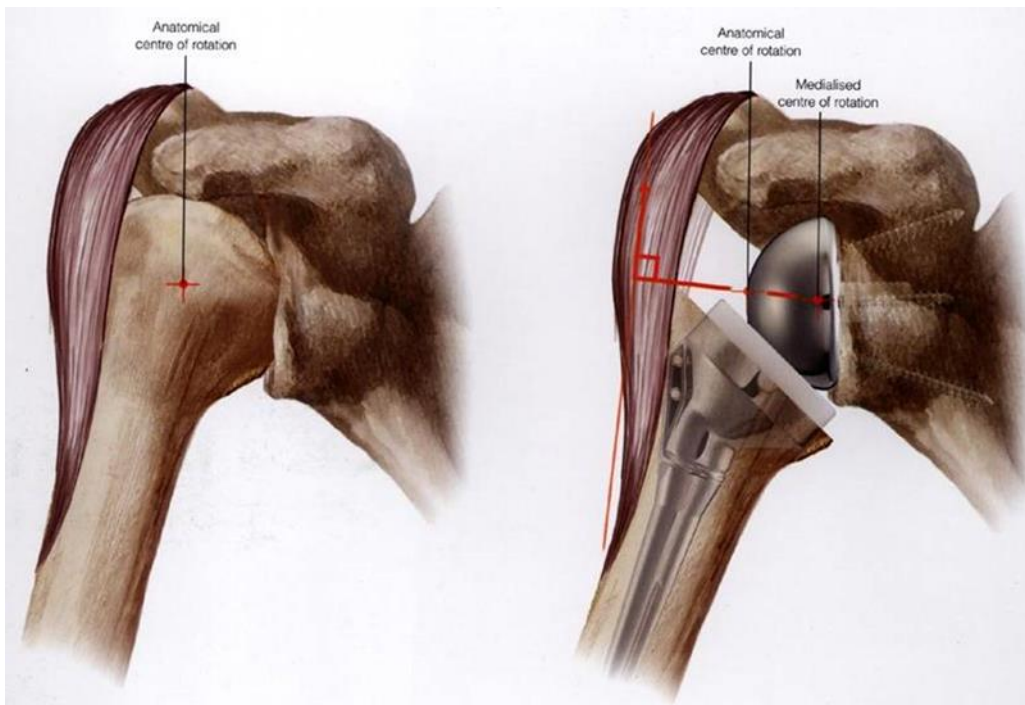
Frågor

Om du undrar över något som rör informationen i detta häfte är du välkommen att ringa till sjukgymnast/fysioterapeut på ortopedkliniken Falu lasarett. Telefon: 023-49 28 73 (telefonid 8.00-8.45, vardagar).

Vid övriga frågor gällande t.ex. smärtlindring eller sjukskrivning kontakta telefonrådgivningen på ortopedmottagningen. Telefon: 023-49 26 40.

OBS. Det är viktigt att höra av sig om du plötsligt får problem med rörlighet, smärta eller kraftnedsättning i axeln.

Bil 3. **Till dig med Deltaprotos p.g.a. långvariga axelbesvär med försvagning av skuldermuskulaturen**



Restriktioner

Undvik de första 6 veckorna:

- Att skjuta ifrån eller ta emot dig med den opererade armen vid t.ex. uppresning från stol.
- Att sträcka armen bakåt eller lägga handen på ryggen.
- Att lyfta handen mer än till hjässan (90° flexion).
- Att lyfta eller bära tyngre än en fylld kaffekopp.
- Att utåtrotera mer än 30°.

Axelslynga

Efter operationen kommer du att få en axelslynga utprovad. Den blå slyngan ska du använda dagtid i 2 veckor. I vissa fall provas även en svart slynga (nattlås) ut, den ska då användas nattetid i 6 veckor.

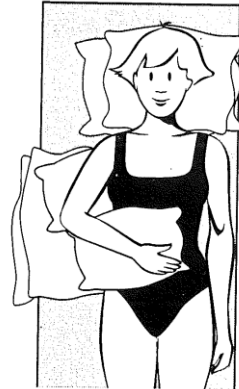
Smärta

Det är normalt att ha ont den första tiden efter operationen. Natlig värk är också vanligt under denna tid. Du får smärtlindring utskrivna av läkare vid hemgång. Kyla (en påse frysta ärtor eller liknande) kan vara smärtlindrande att lägga över axeln. Kom ihåg att inte lägga kylan direkt mot huden.

Dagliga aktiviteter

De första 2 veckorna ska du undvika att använda armen i dagliga aktiviteter. Slingan ska användas när du är uppe och rör på dig. I vila kan du istället stödja armen med kuddar. Du får ta ur armen ur slingan för att träna hand och armbåge.

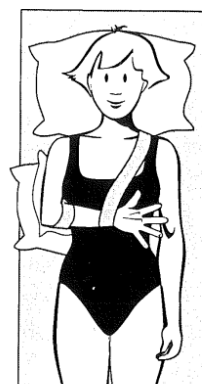
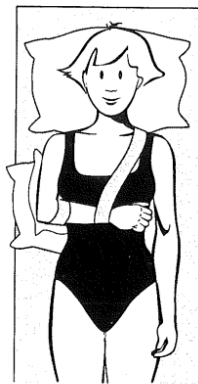
Vilopositioner
med stöd av
kuddar.



Ligg eller sitt bekvämt. Knyt handen.
Slappna av, öppna handen och
spreta med fingrarna.

Utför övningen så ofta du kan.

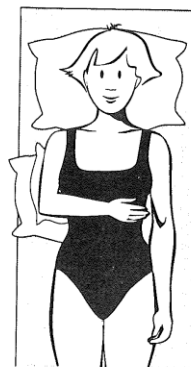
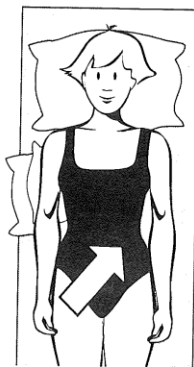
Övningen minskar svullnad och
stelhet.



Böj och sträck i armbågen.

Utför övningen så ofta du kan.

Övningen minskar svullnad och stelhet i armbågen/armen.



Ta ett djupt andetag och höj axlarna.

Andas ut och sänk axlarna.

Gör övningen för att minska spänningar i nacke/skuldermuskulaturen.



© Axelina

Efter 2 veckor får du börja använda armen vid lättare vardagssysslor i midjenivå men det är viktigt att inte överskrida smärtgränsen och restriktionerna enligt ovan. När det gått 6 veckor efter operationen kan du försiktigt komma igång med lättare lyft/belastning upp till ca 1 kg. Efter 3 månader kan belastningen succesivt stegras men lyft/belasta aldrig över 10 kg när du har en Deltaprotos i axeln. Tänk på att lyfta nära kroppen! Repetitiva aktiviteter som t.ex. stavgång, skidåkning eller bröstsim bör du vänta med 3 månader efter operationen.

Information om träning

Direkt efter operationen påbörjar du de två övningarna för hand och armbåge. Du får kallelse för återbesök hos sjukgymnast/fysioterapeut på ortopedmottagningen ca 2 veckor efter din operation. Där får du ett träningsprogram för din axel.

- Ta av slyngan vid träning.
- Det är viktigt med rörlighetsträning så att axeln inte stelnar till.
- Träningen ska inte vara smärtsam, men man måste acceptera ett visst obehag till en början. Ta ordinerad smärtstillande medicin.
- Träningen ska inte leda till ihållande värk.
- Du ansvarar själv för träningen. Din sjukgymnast/fysioterapeut kontrollerar och stegrar träningen.

Återbesök

Du kommer att få en kallelse för ett återbesök hos sjukgymnast/fysioterapeut på ortopedmottagningen ca 2 veckor efter din operation. Detta för kontroll och genomgång av träningsprogram. Om allt ser bra ut vid kontrollen ordnar vi med remiss till sjukgymnast/fysioterapeut på vårdcentralen eller privat sjukgymnast/fysioterapeut. Den fortsatta träningen kommer att ske där.

Önskvärt att du själv kontaktar sjukgymnast/fysioterapeut på vårdcentralen eller privat sjukgymnast/fysioterapeut för bokning av 4 veckors besöket. Boka en tid redan nu eftersom det kan förekomma väntetider.

Frågor

Om du undrar över något som rör informationen i detta häfte är du välkommen att ringa till sjukgymnast/fysioterapeut på ortopedkliniken Falu lasarett. Telefon: 023-49 28 73 (telefonid 8.00-8.45, vardagar).

Vid övriga frågor gällande t.ex. smärtlindring eller sjukskrivning kontakta telefonrådgivningen på ortopedmottagningen. Telefon: 023-49 26 40.

OBS. Det är viktigt att höra av sig om du plötsligt får problem med rörlighet, smärta eller kraftnedsättning i axeln.

Till dig med axelprotes efter artrosbesvär.

Restriktioner

Undvik de första 6 veckorna:

- Att utåtrotera i axelleden mer än 30°.
- Att bära och lyfta med den opererade armen.

Axelslynga

Efter operationen kommer du att få en axelslynga utprovad. Den blå slyngan ska du använda dagtid i 2 veckor. I vissa fall provas även en svart slynga (nattlås) ut, den ska då användas nattetid i 3 veckor.

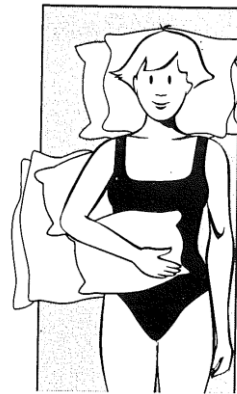
Smärta

Det är normalt att ha ont den första tiden efter operationen. Nattlig värk är också vanligt. Du får smärtlindring utskrivna av läkare vid hemgång. Kyla (en påse frysta ärtor eller liknande) kan vara smärtlindrande att lägga över axeln. Kom ihåg att inte lägga kylan direkt mot huden.

Dagliga aktiviteter

De första 2 veckorna ska du undvika att använda armen i dagliga aktiviteter. Slyngan ska användas när du är uppe och rör på dig. Du ska ta ur armen ur slyngan för att träna hand och armbåge. I vila kan du istället stödja armen med kuddar. Nattetid kan du även använda den slynga eller nattlås du fått utprovad.

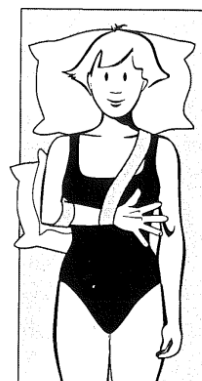
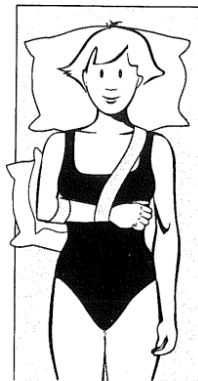
Vilopositioner
med stöd av
kuddar.



Ligg eller sitt bekvämt. Knyt handen.
Slappna av, öppna handen och
spreta med fingrarna. Upprepa 10
gångar.

Utför övningen så ofta du kan.

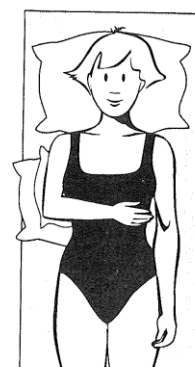
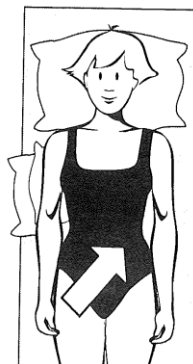
Övningen minskar svullnad och
stelhet.



Böj och sträck i armbågen.
Upprepa 10 gånger.

Utför övningen så ofta du kan.

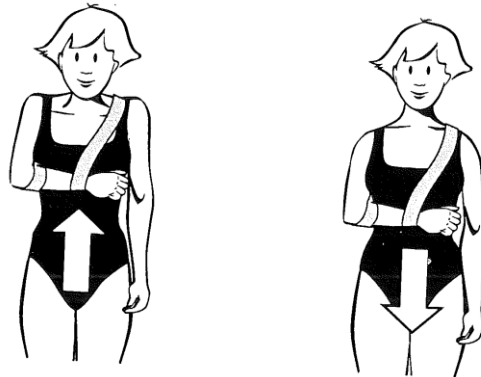
Övningen minskar svullnad och
stelhet i armbågen/armen.



Ta ett djupt andetag och höj axlarna.
Upprepa 3 gånger.

Andas ut och sänk axlarna.

Gör övningen för att minska
spänningar i
nacke/skuldermuskulaturen.



© Axelina

Efter 2 veckor får du börja använda armen vid lättare vardagssysslor i midjenivå men det är viktigt att inte överskrida smärtgränsen och restriktionerna enligt ovan. Du bör inte bära/belasta tungt de första 2 månaderna efter operationen. Tänk på att lyfta nära kroppen fortsättningsvis.

Information om träning

Direkt efter operationen påbörjar du övningarna för hand och armbåge. Du får en kallelse med posten för återbesök hos sjukgymnast/fysioterapeut på ortopedmottagningen ca 2 veckor efter din operation. Där får du ett träningsprogram för din axel.

- Ta av slyngan vid träning.
- Det är viktigt med rörlighetsträning så att axeln inte stelnar till.
- Träningen ska inte vara smärtsam, men man måste acceptera ett visst obehag till en början. Ta ordinerad smärtstillande medicin.
- Träningen ska inte leda till ihållande värk.
- Du ansvarar själv för träningen. Din sjukgymnast/fysioterapeut kontrollerar och stegrar träningen.

Återbesök

Du kommer att få en kallelse för ett återbesök hos sjukgymnast/fysioterapeut på ortopedmottagningen ca 2 veckor efter din operation. Detta för kontroll och genomgång av träningsprogram. Om allt ser bra ut vid kontrollen ordnar vi med remiss till sjukgymnast/fysioterapeut på vårdcentralen eller privat sjukgymnast/fysioterapeut. Den fortsatta träningen kommer att ske där.

Önskvärt att du själv kontaktar sjukgymnast/fysioterapeut på vårdcentralen eller privat sjukgymnast/fysioterapeut för bokning av 4 veckors besöket. Boka en tid redan nu eftersom det kan förekomma väntetider.

Frågor

Om du undrar över något som rör informationen i detta häfte är du välkommen att ringa till sjukgymnast/fysioterapeut på ortopedkliniken Falu lasarett. Telefon: 023-49 28 73 (telefonid 8.00 - 8.45, vardagar).

Vid övriga frågor gällande t.ex. smärtlindring eller sjukskrivning kontakta telefonrådgivningen på ortopedmottagningen. Telefon: 023-49 26 40.

Till dig med axelprotes efter en fraktur.

Restriktioner

Undvik de första 6 veckorna:

- Att utåtrotera i axelleden mer än 30°.
- Att lyfta armen aktivt, det vill säga utan hjälp av andra armen.
- Att föra armen bakom ryggen

Axelslynga

Efter operationen kommer du att få två axelslyngor utprovade. Den blå slyngan ska du använda dagtid i 6 veckor och den svarta slyngan (nattlåset) ska användas nattetid i 3 veckor.

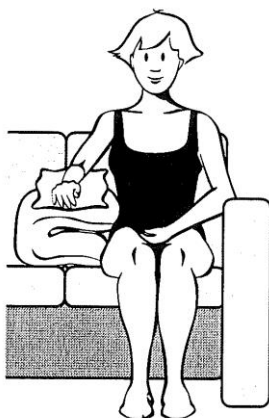
Smärta

Det är normalt att ha ont den första tiden efter operationen. Natlig värk är också vanligt. Du får smärtlindring utskrivna av läkare vid hemgång. Kyla (en påse frysta ärtor eller liknande) kan vara smärtlindrande att lägga över axeln. Kom ihåg att inte lägga kylan direkt mot huden.

Dagliga aktiviteter

De första 6 veckorna ska du undvika att använda armen i dagliga aktiviteter. Slyngan ska användas när du är uppe och rör på dig. Du ska ta ur armen ur slyngan för att träna hand och armbåge. I vila kan du istället stödja armen med kuddar. Nattetid kan du även använda den slynga eller nattlås du fått utprovad.

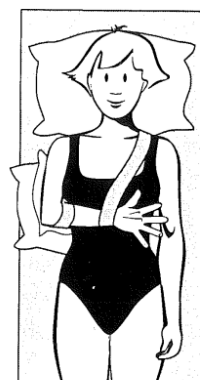
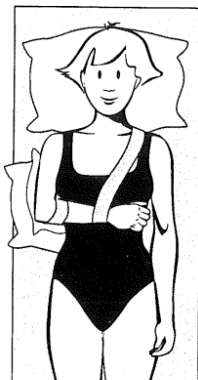
Vilopositioner
med stöd av
kuddar.



Ligg eller sitt bekvämt. Knyt handen.
Slappna av, öppna handen och
spreta med fingrarna. Upprepa 10
gångar.

Utför övningen så ofta du kan.

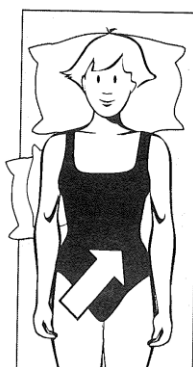
Övningen minskar svullnad och
stelhet.



Böj och sträck i armbågen.
Upprepa 10 gånger.

Utför övningen så ofta du kan.

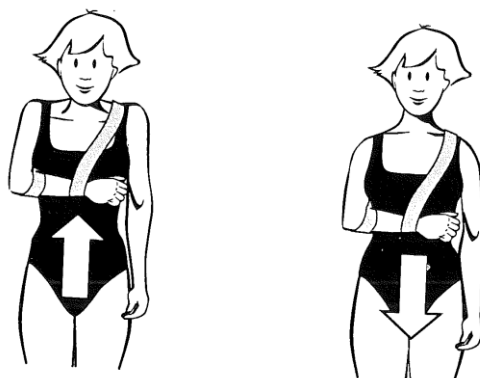
Övningen minskar svullnad och
stelhet i armbågen/armen.



Ta ett djupt andetag och höj axlarna.
Upprepa 3 gånger.

Andas ut och sänk axlarna.

Gör övningen för att minska
spänningar i
nacke/skuldermuskulaturen.



© Axelina

Efter 6 veckor får du börja använda armen vid lättare vardagssysslor i midjenivå men det är viktigt att inte överskrida smärtgränsen. Du bör inte belasta/bära tungt de första 3 månaderna efter operationen. Tänk på att lyfta nära kroppen fortsättningsvis.

Information om träning

Direkt efter operationen påbörjar du övningarna för hand och armbåge. Du får en kallelse med posten för återbesök hos sjukgymnast/fysioterapeut på ortopedmottagningen ca 2 veckor efter din operation. Där får du ett träningsprogram för din axel.

- Ta av slingan vid träning.
- Det är viktigt med rörlighetsträning så att axeln inte stelnar till.
- Träningen ska inte vara smärtsam, men man måste acceptera ett visst obehag till en början. Ta ordinerad smärtstillande medicin.
- Träningen ska inte leda till ihållande värk.
- Du ansvarar själv för träningen. Din sjukgymnast/fysioterapeut kontrollerar och stegrar träningen.

Återbesök

Du kommer att få en kallelse för ett återbesök hos sjukgymnast/fysioterapeut på ortopedmottagningen ca 2 veckor efter din operation. Detta för kontroll och genomgång av träningsprogram. Om allt ser bra ut vid kontrollen ordnar vi med remiss till sjukgymnast/fysioterapeut på vårdcentralen eller privat sjukgymnast/fysioterapeut. Den fortsatta träningen kommer att ske där.

Önskvärt att du själv kontaktar sjukgymnast/fysioterapeut på vårdcentralen eller privat sjukgymnast/fysioterapeut för bokning av 4 veckors besöket. Boka en tid redan nu eftersom det kan förekomma väntetider.

Frågor

Om du undrar över något som rör informationen i detta häfte är du välkommen att ringa till sjukgymnast/fysioterapeut på ortopedkliniken Falu lasarett. Telefon: 023-49 28 73 (telefonid 8.00 - 8.45, vardagar).

Vid övriga frågor gällande t.ex. smärtlindring eller sjukskrivning kontakta telefonrådgivningen på ortopedmottagningen. Telefon: 023-49 26 40.

Reviderad 2016-05-25

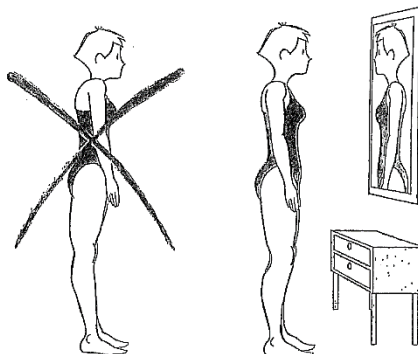
DELTAPROTES FAS 1

Undvik första 6 veckorna:

- Skjuta ifrån med eller ta emot dig med den opererade armen vid t.ex. uppresning från stol
- Att sträcka armen bakåt eller lägga armen på ryggen.
- Att lyfta handen mer än till munnen
- Ej lyfta eller bära tyngre än en fylld kaffekopp.
- Utåtrotera mer än.....grader.

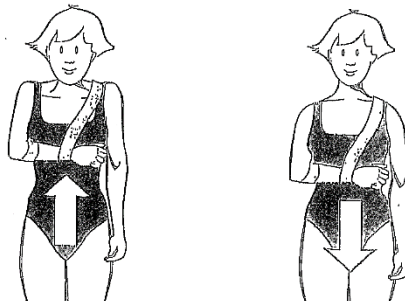
När man har en ond axel spänner man sig omedvetet genom att höja och skjuta fram axlarna. Kom ihåg att kontrollera Din kroppshållning framför en spegel.

Då Du utför övningarna skall kroppen vara stilla, axlarna sänkta och ryggen rak. Stå lite isär med fötterna och håll knäna lätt böjda.



BP9

Ta ett djupt andetag och höj axlarna. Andas ut, eller ännu bättre, »sucka« när Du sänker axlarna. Övningen skall vara smärtfri. Utförs så ofta Du kan.

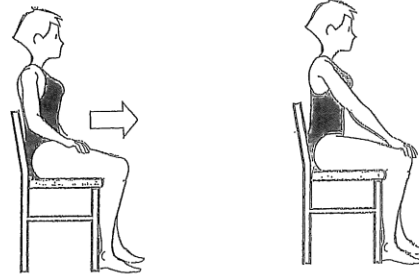


BP5

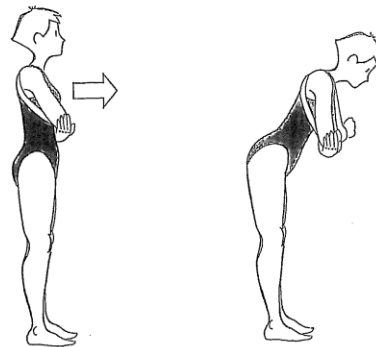
AA12

Glid med den aktuella sidans hand
utefter benet.
Rörelsen skall vara smärtfri.
Försök hålla en jämn rytm.

Utför.....sets med.....reps
.....ggr dagligen. Vila efter ett set.



Stöd den aktuella sidans armbåge
underifrån med den friska sidans hand.
Fäll överkroppen framåt och låt den
aktuella armen hänga avslappnat nedåt.
Håll kvar upp till 10 sekunder.
Slappna av och upprepa 5 gånger.
Utför övningen 4 gånger dagligen.
Rörelsen utförs långsamt.



Reviderad 2016-05-25

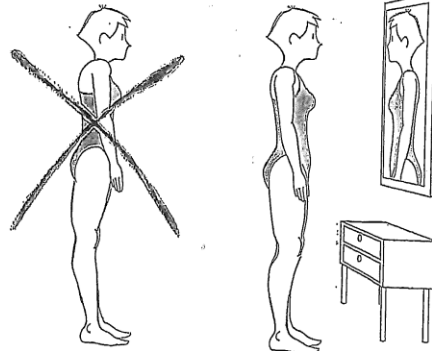
DELTAPROTES FAS 2

Undvik första 6 veckorna:

- Skjuta ifrån med eller ta emot dig med den opererade armen vid t.ex. uppresning från stol
- Att sträcka armen bakåt eller lägga armen på ryggen.
- Att lyfta handen mer än till munnen
- Ej lyfta eller bära tyngre än en fylld kaffekopp.
- Utåtrotera mer än.....grader.

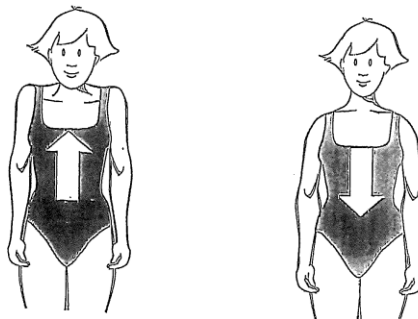
När man har en ond axel spänner man sig omedvetet genom att höja och skjuta fram axlarna. Kom ihåg att kontrollera Din kroppshållning framför en spegel.

Då Du utför övningarna skall kroppen vara stilla, axlarna sänkta och ryggen rak. Stå lite isär med fötterna och håll knäna lätt böjda.



BP9

Ta ett djupt andetag och höj axlarna. Andas ut, eller ännu bättre, »sucka« när Du sänker axlarna. Övningen skall vara smärtfri. Utförs så ofta Du kan.



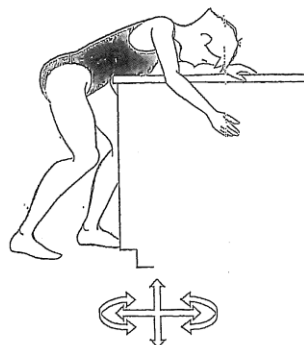
BP6

© Axelina

Böj kroppen framåt i midjehöjd samt stöd den friska armen och huvudet på ett bord. Dina knän skall vara lätt böjda.

Låt den aktuella armen hänga ned på ett så avslappnat sätt som möjligt. Pendla försiktigt den aktuella armen fram och bakåt. Fortsätt i sidled samt runt i cirkel åt båda hållen. Rörelsen skall vara smärtfri. Försök hålla en jämn rytm.

Utför.....sets med.....reps
.....ggr dagligen. Vila efter ett set.

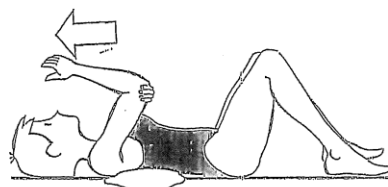


AA19

Ligg på rygg med den aktuella armen något ut från kroppen stödd på en kudde.

Lyft den aktuella armen så högt som möjligt genom att stödja armbågen med den friska sidans hand. Håll kvar upp till 5 sekunder. Återgå långsamt till utgångsläget. Rörelsen skall vara smärtfri.

Utför.....sets med.....reps
.....ggr dagligen. Vila efter ett set.



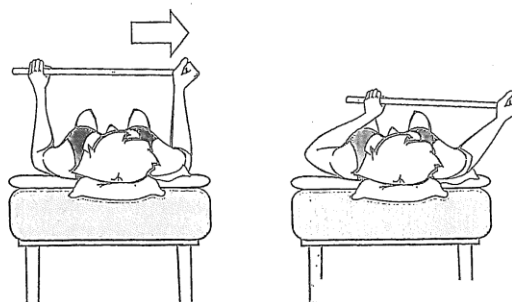
AA20

Ligg på rygg med den aktuella armen något ut från kroppen och stödd på en kudde. Placera pinnen i handflatan på den aktuella sidan.

Skjut den utåt med hjälp av den friska armen så långt som möjligt. Armbågen böjd 90 grader. Håll kvar upp till 5 sekunder. Återgå långsamt till utgångsläget. Rörelsen skall vara smärtfri. Försök hålla en jämn rytm.

Utför.....sets med.....reps
.....ggr dagligen. Vila efter ett set.

Skjut inte längre ut än.....grader.



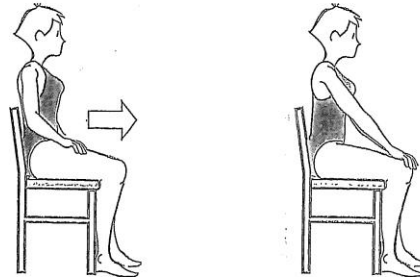
AA10

© Axelina

Glid med den aktuella sidans hand
utefter benet.
Rörelsen skall vara smärtfri.
Försök hålla en jämn rytm.

AA12

Utför.....sets med.....reps
.....ggr dagligen. Vila efter ett set.

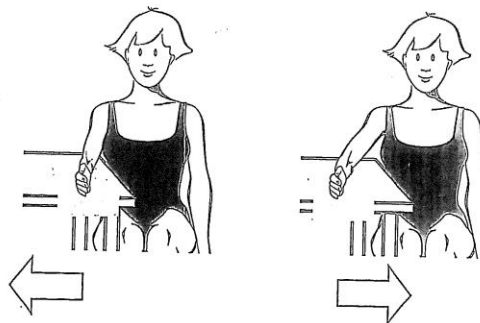


Sitt vid ett bord.
Placera den aktuella sidans arm
på en handduk.
Låt armen glida på handduken
först utåt och sedan inåt.
Rörelsen skall vara smärtfri.
Försök hålla en jämn rytm.

AA16

Utför.....sets med.....reps
.....ggr dagligen. Vila efter ett set.

Skjut inte upp skuldran!



DELTAPROTES FAS 3

TRÄNINGSPROGRAM FÖR

.....

DIN SJUKGYMNAST

.....

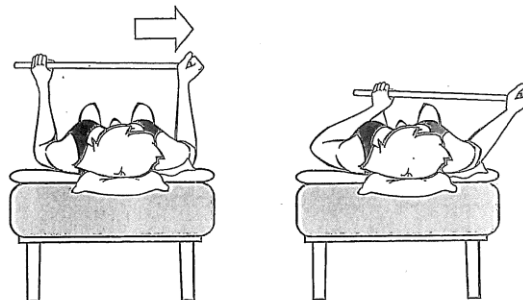
DATUM..... TEL.....

Ligg på rygg med den aktuella armen något ut från kroppen och stödd på en kudde. Placera pinnen i handflatan på den aktuella sidan. Skjut den utåt med hjälp av den friska armen så långt som möjligt. Armbågen böjd 90 grader. Håll kvar upp till 5 sekunder. Återgå långsamt till utgångsläget. Rörelsen skall vara smärtfri. Försök hålla en jämn rytm.

Utför.....sets med.....reps

.....ggr dagligen. Vila efter ett set.

Skjut inte längre ut än.....grader.



AA10

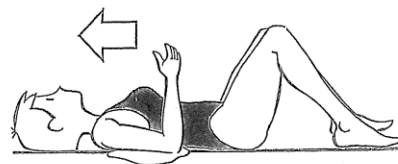
Ligg på rygg med den aktuella armen stödd på en kudde. Lyft den aktuella sidans arm till skuldernivå med armbågen böjd 90 grader. Återgå långsamt till utgångsläget. Rörelsen skall vara smärtfri. Försök hålla en jämn rytm.

Utför.....sets med.....reps

.....ggr dagligen. Vila efter ett set.

Utför övningen med:

- Aktuella armen Båda armarna

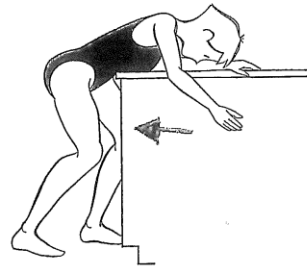


A7



AA19

Stå framåtlutad mot ett bord eller en stol. Låt den aktuella armen hänga rakt ner. Håll armbågen rak och lyft armen bakåt tills den är parallell med kroppen. Lyft den inte ovan kropps nivå. Återgå långsamt till utgångsläget. Rörelsen ska vara smärtfri. Försök hålla en jämn rytm

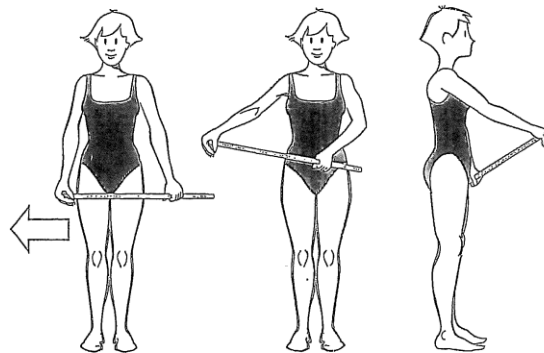


Utför.....sets med.....reps
.....ggr dagligen. Vila efter ett set.

Skjut inte upp skuldran!

AA21

Placera pinnen i den aktuella sidans hand. Skjut ut handen snett framåt-utåt så långt som möjligt med hjälp av den friska handen. Håll kvar upp till 5 sekunder. Återgå långsamt till utgångsläget. Rörelsen skall vara smärtfri.



Utför.....sets med.....reps
.....ggr dagligen. Vila efter ett set.

Skjut inte upp skuldran!

DELTAPROTES FÅS 4

TRÄNINGSPROGRAM FÖR

.....

DIN SJUKGYMNAST

.....

DATUM..... TEL.....

Ligg på rygg med den aktuella armen stödd på en kudde.
Lyft den aktuella sidans arm till skuldernivå med armbågen böjd 90 grader. Sträck ut armen.
Sänk armen 20-30 grader och håll kvar i 10 sekunder.
Återgå långsamt till utgångsläget. Rörelsen skall vara smärtfri. Försök hålla en jämn rytm.

A8

Utför.....sets med.....reps
.....ggr dagligen. Vila efter ett set.



Utför övningen med:

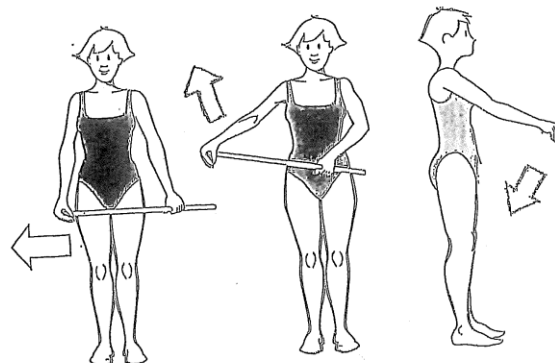
- Aktuella armen Båda armarna

Skjut inte upp skuldran!

Placera pinnen i den aktuella sidans hand. Skjut ut handen snett framåt-utåt så långt som möjligt med hjälp av den friska handen.
Släpp sedan pinnen och rör långsamt ner handen till utgångsläget.

AA21

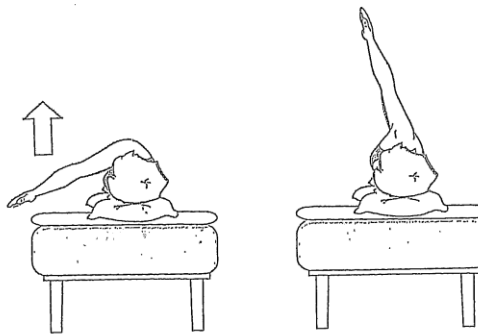
Utför.....sets med.....reps
.....ggr dagligen. Vila efter ett set.



Skjut inte upp skuldran!

Ligg på den friska sidan.
 Håll den aktuella sidans arm framför
 kroppen i axelnivå.
 Lyft armen uppåt mot taket med rak
 armbåge.
 Återgå långsamt till utgångsläget.
 Rörelsen skall vara smärtfri.
 Försök hålla en jämn rytm.

Utför.....sets med.....reps
ggr dagligen. Vila efter ett set.



A15

Pressa isär gummibandet samtidigt som du lyfter
 armarna uppåt. För sedan armarna tillbaka till
 utgångsläget

Utför.....sets med.....reps
ggr dagligen. Vila efter ett set.

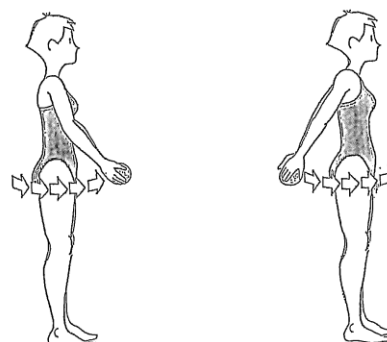
Skjut inte upp skuldran!



Håll ett äpple eller en liten boll
 i handen. För den runt kroppen.
 Växla håll.
 Känn att Du har kontroll över bollen.
 Försök hålla en jämn rytm.

Utför.....sets med.....reps
ggr dagligen. Vila efter ett set.

Skjut inte upp axlarna!



C10

AXELPROTES EFTER ARTROS, FAS 1

TRÄNINGSPROGRAM FÖR

.....

DIN SJUKGYMNAST

.....

DATUM..... TEL.....

37

37

Ligg, sitt eller stå bekvämt.
Knyt handen. Slappna av, öppna
handen och spreta med fingrarna.
Du kan också knyta handen kring
en mjuk boll.
Övningen skall vara smärtfri.
Utföres så ofta Du kan.

Denna övning minskar svullnaden
och stelheten i handen.



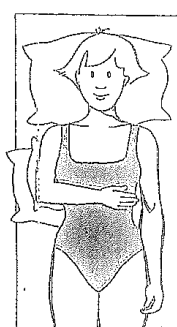
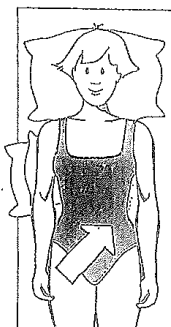
A1

37

37

Ligg, sitt eller stå bekvämt.
Bøj och sträck i armbågen, genom att
låta underarmen glida över framsidan
av kroppen.
Övningen skall vara smärtfri.
Utföres så ofta Du kan.

Denna övning minskar svullnaden och
stelheten i armbågen/armen.



A2

Fatta med den friska handen runt den aktuella armens handled. Lyft den aktuella armen uppåt så högt som möjligt med hjälp av den friska armen.
Håll kvar upp till 5 sekunder.
Återgå långsamt till utgångsläget.
Rörelsen skall vara smärtfri.

Utför.....sets med.....reps

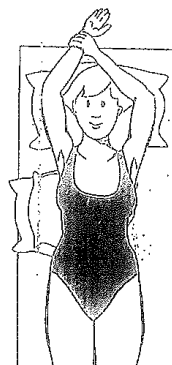
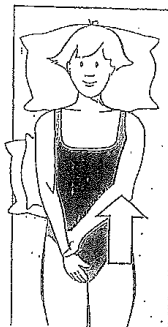
.....ggr dagligen. Vila efter ett set.

Utför övningen:

Liggande

Sittande/stående

Skjut inte upp skuldran!



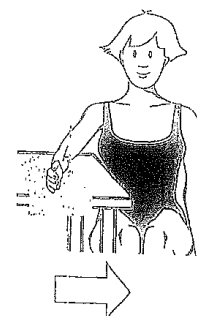
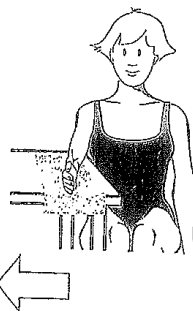
AA6

Sitt vid ett bord.
Placera den aktuella sidans arm på en handduk.
Låt armen glida på handduken först utåt och sedan inåt.
Rörelsen skall vara smärtfri.
Försök hålla en jämn rytm.

Utför.....sets med.....reps

.....ggr dagligen. Vila efter ett set.

Skjut inte upp skuldran!



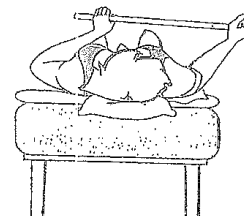
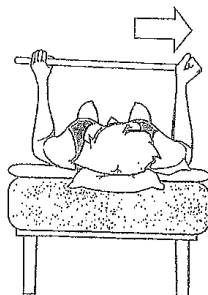
AA16

Ligg på rygg med den aktuella armen något ut från kroppen och stödd på en kudde. Placera pinnen i handflatan på den aktuella sidan.
Skjut den utåt med hjälp av den friska armen så långt som möjligt.
Armbågen böjd 90 grader.
Håll kvar upp till 5 sekunder.
Återgå långsamt till utgångsläget.
Rörelsen skall vara smärtfri.
Försök hålla en jämn rytm.

Utför.....sets med.....reps

.....ggr dagligen. Vila efter ett set.

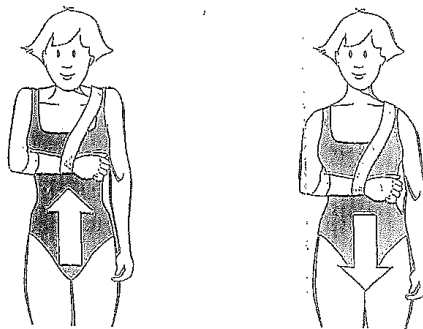
Skjut inte längre ut än.....grader.



AA10

Ta ett djupt andetag och höj axlarna.
Andas ut, eller ännu bättre, »sucka«
när Du sänker axlarna.
Övningen skall vara smärtfri.
Utförs så ofta Du kan.

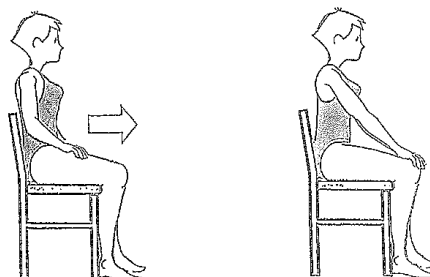
BP5



Glid med den aktuella sidans hand
utefter benet.
Rörelsen skall vara smärtfri.
Försök hålla en jämn rytm.

AA12

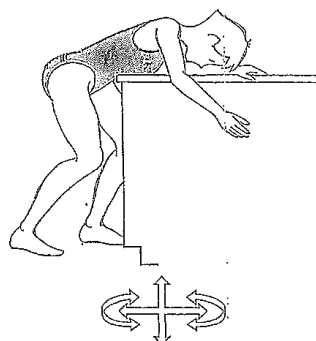
Utför.....sets med.....reps
.....ggr dagligen. Vila efter ett set.



Böj kroppen framåt i midjehöjd samt
stöd den friska armen och huvudet på
ett bord. Dina knän skall vara lätt
böjda.
Låt den aktuella armen hänga ned på
ett så avslappnat sätt som möjligt.
Pendla försiktigt den aktuella armen
fram och bakåt. Försätt i sidled
samt runt i cirkel åt båda hållen.
Rörelsen skall vara smärtfri.
Försök hålla en jämn rytm.

AA19

Utför.....sets med.....reps
.....ggr dagligen. Vila efter ett set.



Reviderad 2016-05-25

AXELPROTES EFTER FRAKTUR, FAS 1
TRÄNINGSPROGRAM FÖR

.....
DIN SJUKGYMNAST
.....

DATUM..... TEL.....

Använd slynga dagtid 6 veckor, nattslynga 6 veckor. Undvik att lägga handen bak på ryggen 6 veckor.
Undvik att lyfta armen av egen kraft 6 veckor.

Ligg, sitt eller stå bekvämt.
Knyt handen. Släppna av, öppna
handen och spreta med fingrarna.
Du kan också knyta handen kring
en mjuk boll.
Övningen skall vara smärtfri.
Utföres så ofta Du kan.

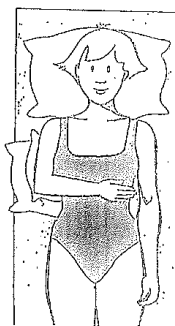
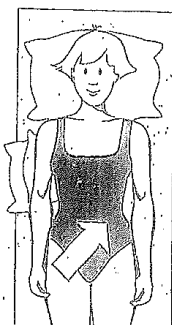
Denna övning minskar svullnaden
och stelheten i handen.



A1

Ligg, sitt eller stå bekvämt.
Böj och sträck i armbågen, genom att
låta underarmen glida över framsidan
av kroppen.
Övningen skall vara smärtfri.
Utföres så ofta Du kan.

Denna övning minskar svullnaden och
stelheten i armbågen/armen.

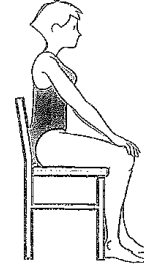
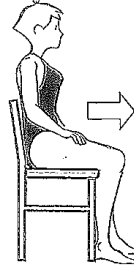


A2

Glid med den aktuella sidans hand
utefter benet.
Rörelsen skall vara smärtfri.
Försök hålla en jämn rytm.

AA12

Utför.....sets med.....reps
.....ggr dagligen. Vila efter ett set.

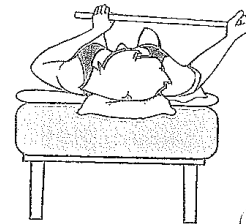
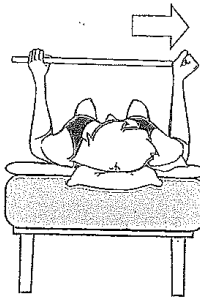


Ligg på rygg med den aktuella armen
något ut från kroppen och stödd
på en kudde. Placera pinnen i handflatan
på den aktuella sidan.
Skjut den utåt med hjälp av den
friska armen så långt som möjligt.
Armbågen böjd 90 grader.
Håll kvar upp till 5 sekunder.
Återgå långsamt till utgångsläget.
Rörelsen skall vara smärtfri.
Försök hålla en jämn rytm.

AA10

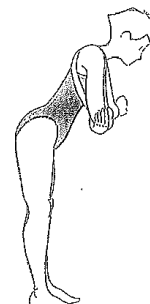
Utför.....sets med.....reps
.....ggr dagligen. Vila efter ett set.

Skjut inte längre ut än.....grader.



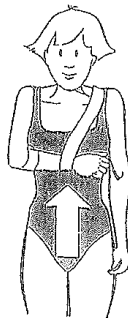
Stöd den aktuella sidans armbåge
underifrån med den friska sidans hand.
Fäll överkroppen framåt och låt den
aktuella armen hänga avslappnat nedåt.
Håll kvar upp till 10 sekunder.
Slappna av och upprepa 5 gånger.
Utför övningen 4 gånger dagligen.
Rörelsen utförs långsamt.

P3



Ta ett djupt andetag och höj axlarna.
Andas ut, eller ännu bättre, »sucka«
när Du sänker axlarna.
Övningen skall vara smärtfri.
Utförs så ofta Du kan.

BP5



Bilaga 9

Information till dig som fått en Deltaprotos p.g.a. artros/artrit

De första 6 veckorna **skall du undvika att:**

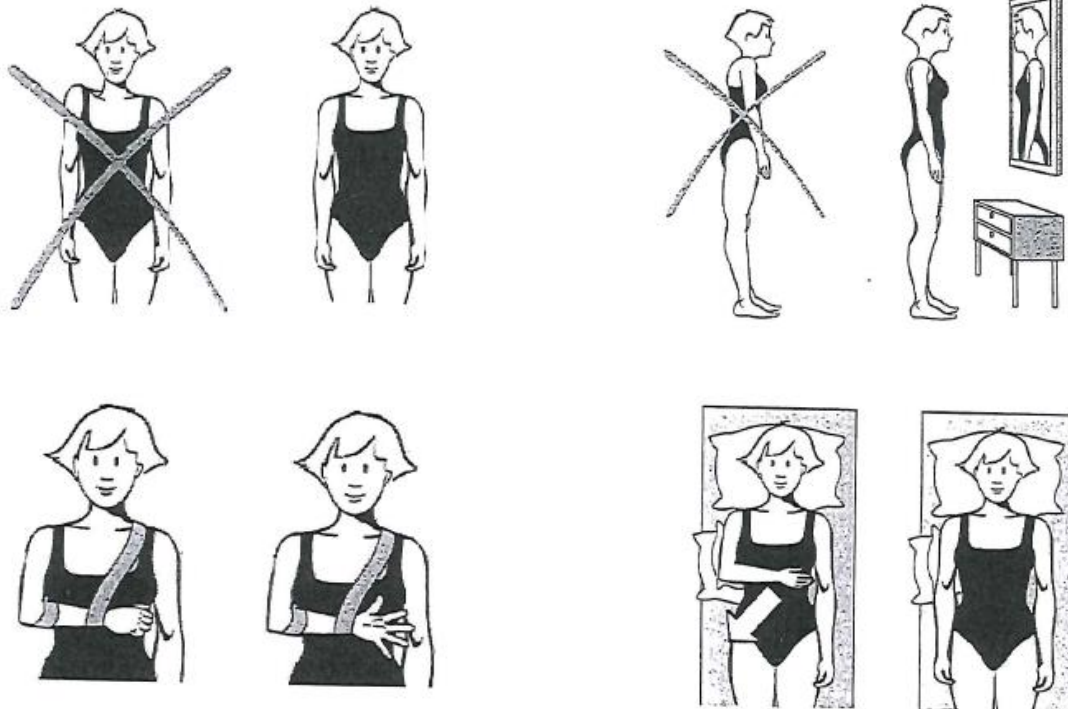
- skjuta ifrån eller ta emot dig med den opererade armen t.ex. då du reser dig från en stol
- sträcka armen bakåt eller lägga handen på ryggen
- lyfta handen högre än till huvudhöjd
- lyfta eller bära tyngre än vikten av en fylld kaffekopp
- utåtrotera mer än 30°

Du bör även tänka på att:

- ta ordinerad smärtstillande medicin 30 minuter före träning, så att du kan utföra träningen
- träningen ska inte vara smärtsam, men man får acceptera ett visst obehag i början
- du ska fortsätta med träningsprogrammet fram till återbesöket hos sjukgymnast/fysioterapeut på ortopedmottagningen, 4 veckor efter operationen
- de första 2 veckorna ska du undvika att använda armen i dagliga aktiviteter

Du kommer att få en slynga att vila armen i för att lindra smärtan de första 1-2 veckorna.

Vid en smärtande skuldra dras axeln framåt/uppåt. Detta leder till minskat utrymme mellan ledkulan och ledtaket och kan ge en ökad spänning i nacke/skuldra. Tänk därför på din hållning; "visa medaljen" och var lång och stolt:



Knyt och spreta med fingrarna. Utförs flera gånger varje dag.

Ta ut armen ur slyngan, sträck och böj i armbågen. Utförs flera gånger varje dag.



Ligg på rygg. Håll med den friska handen under den opererade armens armbåge. Lyft den opererade armen uppåt **med hjälp av den friska sidans hand tills armbågen pekar rakt upp mot taket**. Håll kvar några sekunder, återgå sedan långsamt till utgångsläget. *Upprepa 5 ggr, 3-4 ggr/dag*



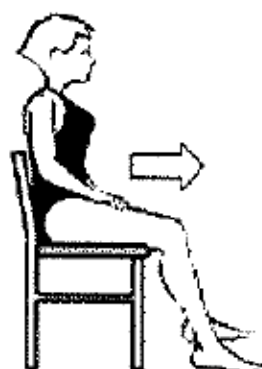
(ovanifrån)



Sittande. För den opererade armens underarm utåt med hjälp av den friska handen till dess att den **opererade armens hand pekar rakt fram**. Håll armbågen böjd i 90° och överarmen intill kroppen under hela rörelsen. Håll kvar några sekunder, återgå sedan långsamt till utgångsläget. *Upprepa 5 ggr, 3-4 ggr/dag*



Sitt med sidan mot ett bord. Placera den opererade armen på en handduk. Låt underarmen glipa på handduken ut från kroppen och tillbaka igen i ett lugnt tempo. **Armbågen leder rörelsen**. Följ med i rörelsen med överkroppen men undvik att lägga tyngd på den opererade armen. Skjut inte upp skuldran. *Upprepa 5 ggr, 3-4 ggr/dag*



Sitt på en stol. Lägg armen på låret och ha den avslappnad. Glid med den aktuella sidans hand **längs med låret och utsidan av underbenet** ned mot foten samtidigt som du lutar dig framåt. *Upprepa 5 ggr, 3-4 ggr/dag*

Om du har några frågor är du välkommen att kontakta fysioterapin på Mora lasarett, 0250-493490.

Vi har telefontid på vardagar mellan kl 8-9 samt kl 14:30-15:30.