



Hemprogram och information efter att mer utrymme skapats i Din axel och nyckelbensled

### Viktig information angående Din rehabilitering

- **Viktigt att ta ut rörligheten tidigt efter operationen så att axeln ej blir stel**
  - **Ingen träning ska ge smärta, men visst obehag kan accepteras i början.**
  - **Du får använda armen i lätta dagliga sysslor, exempelvis personlig hygien och matlagning.**
- De första 6-8 veckorna bör Du undvika:**
- Arbete ovan axelnivå t ex hänga tvätt, föna håret och putsa fönster*
- Tungt arbete såsom lyfta tunga kastruller, krukor mm*
- Monotont arbete t ex datorarbete, stickning.*
- **Vila ingår i rehabiliteringen. Överdriv inte träningen. Vävnadsläkning!**
  - **Vilolägen för axeln kan vara i liggande med armen en liten bit utifrån kroppen på en kudde eller i soffa/ fåtölj med armen stödd på kudde eller armstöd.**
  - **Kyla efter träning kan hjälpa, t.ex. en fryst ärtpåse på axeln som kan frysas åter.**
  - **Värkmedicineringen skall följas initialt och tas med fördel ca 30 minuter innan träning**
  - **Du som patient ansvarar själv för Din träning och enligt de instruktioner Du fått.**
  - **Fortsätta hos sjukgymnast/ fysioterapeut som kontrollerar och stegrar träningen.**
- Rehabiliteringsprogram för fortsatt träning efter Din operation, finns för Din sjukgymnast/ fysioterapeut att hitta på vår hemsida**

**Du har opererats för impingement- trängsel i axeln och i yttersta nyckelbensleden.**

Operationen har skapat mer utrymme mellan skulderbladstaket och ledkulan samt i yttre nyckelbensleden i Din axel. Det är naturligt att ha ont de första veckorna. Det kan ta 6 månader innan du är återställd

**Målet med operationen är att minska smärtan, förbättra rörligheten och att bättre klara av sin vardag och arbete. Därmed ökad livskvalitet.**

**Du skall ej stegra Din träning om Du har ont. Läkning måste få ta sin tid.**

### Slynga

Slyngan användes med fördel de första 1-2 veckorna i smärtstillande syfte och att undvika överbelastning av axeln

Använd sedan slyngan vid trötthet i axeln, vid större folksamlingar och vid tex promenader

Du förväntas göra de initiala övningarna två gånger per dag, varje övning ca 10 gånger.

Att arbeta aktivt med handpump och att sträcka och böja i armbågen i liggande, utföres så ofta som möjligt

Du skall utföra övningarna med sänkta axlar, magen in och bröstet fram- "tänka på medaljen"

<b><i>Utföres ca 2 gånger per dag!</i></b>	<b><i>Utför alltid övningarna med sänkta axlar "tänk på medaljen"</i></b>
<p>Fatta den opererade armens handled med den friska handen. Med hjälp av den friska armen lyfts den opererade armen uppåt och bakåt så mycket som känns bekvämt för opererade axeln. Återgå sakta till utgångsläget.</p> <p>Upprepa rörelsen 10 gånger</p>	
<p>Ligg på rygg med den aktuella armen stödd på en kudde med armbågen böjd i 90°. Placera en pinne i handflatan på den opererade sidan. Skjut utåt så långt det är bekvämt med hjälp av den friska handen utan att armbågen flyttas eller sträcks ut. Återgå långsamt till utgångsläget. Rörelsen ska vara smärtfri.</p> <p>Upprepa rörelsen ca 10 gånger</p>	
<p>Ligg på rygg med armbågen på en kudde och handen på magen. Låt opererade armens armbåge glida ut åt sidan eller ta hjälp av den friska armens hand och skjut och dra in. Lägg en bricka på kudden som du stödjer armbågen på så glider armen lättare. Rörelsen ska vara smärtfri.</p> <p>Upprepa rörelsen ca 10 gånger</p>	

Stå framåtlutad, ta gärna stöd av ett bord.  
Gör övningarna med avspänd arm och låt armen vara som en pendel. Pendla armen fram och tillbaka, rita cirklar med armen medsols och motsols.

Utför övningen i ca 1-2 minuter.



### Generella riktlinjer gällande vad Du får göra

**Använda armen till att äta, skära, knäppa knappar, tvätta händerna och borsta tänderna går bra direkt efter operation om det känns bra.**

**Lättare dagliga sysslor efter ca 1 vecka.**

**Promenader då allmäntillståndet känns bra.**

**Ligga på den friska sidan direkt efter operationen, den opererade sidan när det känns bra.**

**Cykla på motionscykel när förbandet är borttaget och såret är läkt.**

**Samliv då det känns bra.**

**Använda gånghjälpmedel efter ca 4 veckor.**

**Bilkörning efter ca 2 veckor.**

**Cykla utomhus efter ca 4 veckor.**

**Jogga efter ca 6 veckor.**

**Bära eller lyfta lite tyngre små saker efter ca 3 veckor.**

**Ingen styrketräning på 3 månader.**

Programmet har tagits fram av Leg. sjukgymnast Anna Hedblom Rahme och Docent Hans Rahme

Vid frågor kontakta S:t Johanniskliniken på telefonnummer 010-3300211