

## Patientinformation till dig som ska opereras för axelinstabilitet

### Instabilitet i axelleden

Leden mellan överarmen och skulderblad är en kulled med en ledkula på överarmen som leder mot skulderbladet. Axelleden har stor rörlighet. Ledena stabiliseras av en ledkapsel samt flera muskler. Vid en instabilitet i axelleden besväras man av att leden glider ur läge eller är på väg att glida ur. Detta beror på en skada på ledkapseln som inte kan hålla ledkulan på plats i axelleden.

### Operation

Syftet med operationen är att strama upp ledkapseln framtill så att axeln blir mer stabil. Operationen innebär att operatören för in ett instrument som är utrustad med en kameralins framtill i axelleden. Till denna lins är en kamera ansluten som visar en bild på en TV-skärm där man kan visualisera eventuella skador. Vid titthålsoperationer behöver inte ledkapseln öppnas utan då används ankare med trådar som fixation för ledkapseln som repareras. I vissa fall öppnas ledkapseln och leden för fixation av ledkapsel med ankare. Det gör att förmågan att utåtrotera axelleden begränsas något samtidigt blir leden stabil. Det är viktigt att du fortsätter med din träning ända fram till operationen för att bibehålla rörlighet, styrka och kondition.

### Bedövning

Operationen utförs i narkos (sövning). Som smärtlindring används ofta en skplexusbedövning där lokalbedövningsmedel läggs runt nervstrukturer i axel och hals. Denna bedövning sitter i 12-24 timmar efter operationen och ger känsla av svaghet, oförmåga att röra hand och arm fram tills att bedövningen går ur.

### Axellås

Efter operationen får du ett axellås som du ska använda dig av dygnet runt under 6 veckor. Du har den som en påminnelse om att Du inte ska utåtrotera axelleden de första 6 veckorna. Du bör dock ta av dig axellåset flera gånger per dag för att träna axel och armbåge enligt instruktion.



### Smärta

Efter operationen får Du vid behov recept på smärtstillande mediciner.

### Hemfärd

Du åker hem operationsdagens eftermiddag efter att du varit uppe på benen, fikat och allt känns bra. Du kan inte själv köra bil hem. Det vore önskvärt att

någon anhörig eller närstående hämtar dig eller finns hemma för att möta dig.

## Omläggning

Vid operationen läggs ett duschsäkert bandage över såret, som om möjligt bör få sitta kvar till stygnen tas. Blir bandaget mycket blodigt kan du upp-söka distriktsköterskan för att få det bytt. Du får en remiss till distriktsköterskan för att ta bort stygnen ca 14 dagar efter operation.

## Rehabilitering

Du har innan operationen fått ett träningsprogram och information om hur du ska använda dig av din arm den första tiden efter operationen.

**När Du har fått kallelse om operation skall du boka en tid hos en fysioterapeut i öppenvården.**

**Det är viktigt för att du skall ha en tid hos denna fysioterapeut 1 vecka efter operationen**

## Återbesök

**Piteå och Sunderby sjukhus:** Efter 8 veckor till fysioterapeut på sjukhuset.

**Gällivare sjukhus:** Efter 6 veckor till fysioterapeut på sjukhuset.

## Sjukintyg

Detta är individuellt men som regel behövs sjukskrivning 6 - 8 veckor efter operationen beroende på operativ åtgärd, skada och arbetsuppgifter kan sjukskrivningen bli aktuell upp till 3 – 4 månader.

## Rådgivning/frågor

Om Du de närmaste veckorna efter operation får feber, tilltagande smärta eller rodnad kring operationssåret måste du kontakta sjukhuset eller din hälsocentral. Resultatet är till stor del beroende på träningen och graden av skada som fanns vid operationstillfället

## Kontakt vid frågor:

**Gällivare sjukhus** Dagkirurgisk enhet 0970-19113

Kväll och helg: Vårdguiden 1177

**Piteå sjukhus** ortopedmott 0911- 755 42

Kväll och helg: Akutmottagningen 1177

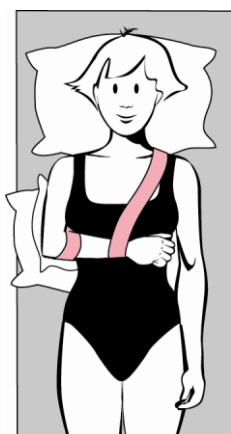
**Sunderby sjukhus**, ortopedmott 0920-28 39 91

Kväll och helg: Akutmottagningen 1177

# RÅD FRÅN FYSIOTERAPEUTEN TILL DIG SOM ÄR OPERERAD I AXELN

## Träningsprogram första veckan efter operation

Utför övningarna 4 gånger per dag

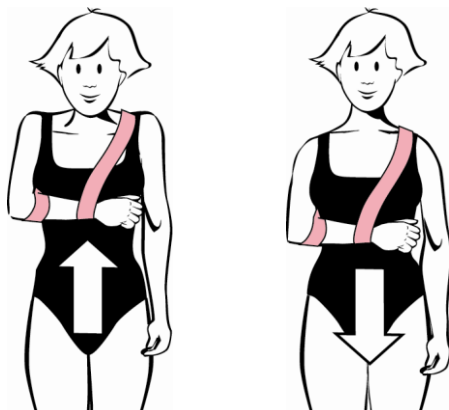


För att motverka svullnad i hand och arm är det viktigt att du utför kraftiga pumprörelser med handen.

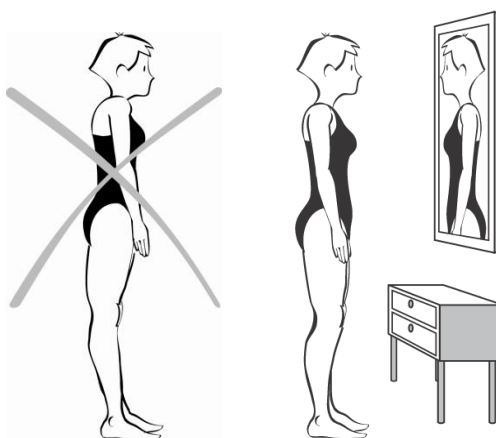
Eventuell slynga används enligt ordination.



Direkt efter operationen kan du börja med rörelseträning av armbågen genom att böja och sträcka den.



Genom att höja och sänka skuldrorna motverkar du ökad spänning och eventuell smärta kring axeln.



Hållningen är viktig för att utrymmet och läkningen i axeln ska bli bra.

Kontrollera i en spegel att du **inte skjuter fram dina axlar.**



Luta dig framåt. Låt armarna hänga ned på ett så avslappnat sätt som möjligt.

Pendla försiktigt framåt/bakåt, med små rörelser.

Rörelsen ska vara **smärtfri**.

Upprepa pendelrörelsen 10 ggr.

**Boka tid hos fysioterapeuten på hemorten till 1v efter operation.**

**Där får du hjälp med din fortsatta rehabilitering.**

**Fysioterapeuterna, Ortopedkliniken, Region Norrbotten**