

Patientinformation till dig som ska opereras för inklämningssyndrom i axelleden

Subakromiell dekompression/clavikeländsresektion

Inklämningssyndrom i axelleden

Skulderbladet går ut med ett benutskott ovanför ledkulan på överarmen. Mellan detta benutskott och överarmen löper muskler och senor i en ganska trång passage. I den passagen kan senor och muskelvävnad komma i kläm pga inflammation i en slemhäck mellan bentaket och senan. Det kallas inklämning, eller impingement. Detta orsakar smärta och rörelsesvårigheter i axeln, framförallt när man rör armen från kroppen och rakt ut i sidled. I svårare fall påverkas även andra rörelser i axeln. Orsaken är ett ökat tryck och en ökad känslighet i området mellan toppen på överarmen och skulderbladet. Området är ofta inflammerat.

Operation

Det är viktigt att du fortsätter med din träning ända fram till operationen för att bibehålla rörlighet, styrka och kondition.

Operationen utförs i narkos (sövn) och inleds med artroskopi i axelleden. Detta betyder att man tittar in med ett smalt rör, cirka 5 mm i axelleden. Leden fylls med koksaltlösning. På artroskopet sitter en kameralins som ger en bild som visas på en TV-skärm. Man kan då mycket detaljrikt se broskledytter, vissa muskler samt ledkapsel. Genom två eller flera små snitt förs instrument in i leden för undersökning och eventuellt åtgärdande av skada. Vid operationen tar man bort en benkil från det benutskott på skulderbladet som bildar ett tak över senorna och musklerna i skuldran.

Efter operationen kommer operatören att berätta för dig vad som gjorts i din axel och eventuella restriktioner.

Smärta

I samband med operationen får du lokalbedövning. Bedövningen ger dig smärtlindring i upp till 12-24 timmar. Du får vid behov recept på smärtstillande mediciner.

Hemfärd

Du åker hem operationsdagens eftermiddag efter att du fikar och varit uppe på benen. Du kan inte köra bil hem själv. Det vore önskvärt att någon anhörig eller närstående hämtar dig eller finns hemma för att möta dig.

Omläggning

Vid operationen läggs ett duschsäkert förband över såret, som om möjligt bör sitta kvar tills stygnen tas. Blir bandaget mycket blodigt kan du uppsöka distriktsköterskan för att få det bytt. Du får en remiss till distriktsköterskan för att ta bort stygnen ca 10-14 dagar efter operation. Du kan duscha som vanligt.

Rehabilitering

Du har innan operationen fått ett träningsprogram och information om hur du ska använda dig av din arm samt träna din arm de första dagarna efter operationen. Ett första besök till fysioterapeut på hemorten sker inom 1 vecka efter operationen. Du får även en remiss till en fysioterapeut på hemorten för fortsatt rehabilitering.

När du har fått kallelse till operation är det viktigt att du kontaktar en fysioterapeut på hemorten för att boka en tid 1 vecka efter operationen.

Det postoperativa slutresultatet är till stor del beroende på grad av skada, operationsåtgärd samt den postoperativa träningen och där du har ett stort eget ansvar.

Återbesök

Piteå och Sunderby sjukhus: Återbesök 8 veckor efter operation till fysioterapeut på sjukhuset.

Gällivare sjukhus: Återbesök 4 veckor efter operation till fysioterapeut på sjukhuset.

Sjukintyg

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

Rådgivning/frågor

Om du de närmaste veckorna efter operation får feber, tilltagande smärta eller rodnad kring operationssåret måste du kontakta din doktor/sjukhuset.

Resultatet av operationen är till stor del beroende på träningen och graden av skada som fanns vid operationstillfället

Har Du funderingar kring operationen, sjukhusvistelsen, din rehabilitering eller återbesök är du välkommen att höra av dig till ortopedmottagningen/dagbehandlingsavdelningen på respektive sjukhus.

Kontakt vid frågor:

Gällivare sjukhus dagkirurgisk enhet 0970-19113

Kväll och helg: Akutmottagningen 0970-192 00

Piteå älvåls sjukhus ortopedmott 0911- 75542

Kväll och helg: Akutmottagningen 0911- 753 00

Sunderbysjukhus ortopedmott 0920-283991

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

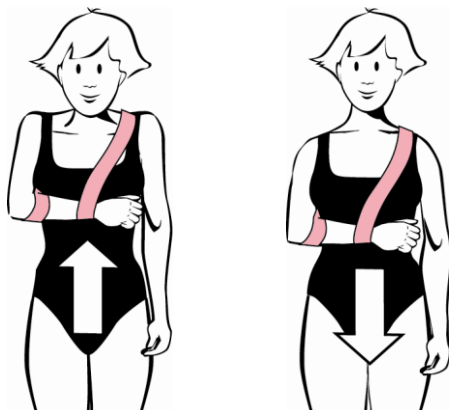


För att motverka svullnad i hand och arm är det viktigt att du utför kraftiga pumprörelser med handen.

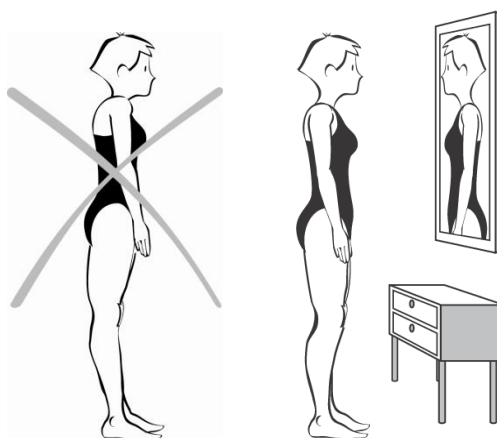
Eventuell slynga används enligt ordination.



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