

## Anatomisk Axelprotes

### Hemprogram och information eftervanlig axelprotes

#### 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.
- **Försiktighet med att aktivt använda armen i rörelser där Du roterar armen inåt, texdra upp byxor, lyfta tungt mm**
- 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 med en anatomisk totalprotes- axelprotes. Den efterliknar kroppens normala anatomi. Den används vid slitage i axeln- artros och då muskler och senor runt axeln är normala.

Målet med operationen är värfrihet, minskad smärta och förbättrad rörlighet. Om målen uppnås kommer du få en höjd livskvalitet med ökad förmåga att klara din vardag och ditt arbete

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

#### Slynga

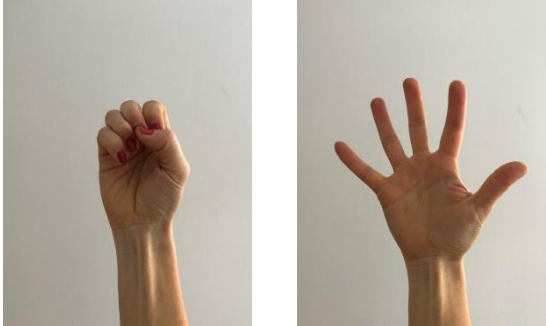
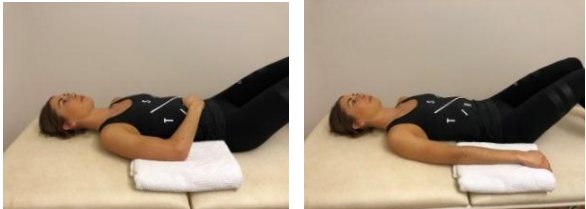

Slynga användas dag och natt i ca 3-4 veckor.

Från 3-4 veckor och framåt används slyngan vid trötthet i axeln, vid större folksamlingar och vid texpromenader

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"

<p><b>Följande 3 övningar påbörjas direkt efter operationen</b> <b>Utföres ca 2 gånger per dag</b></p>	<p><b>Utför alltid övningarna med sänkta axlar</b> <b>"tänk på medaljen"</b></p>
<p>Pumpa med handen så ökar cirkulationen. Utför så ofta Du kan.</p>	
<p>Böj och sträck på armbågen. Utför så ofta Du kan</p>	
<p>Glid med handen utefter benet ner mot foten om det tillåter. Rörelsen ska vara smärtfri. Försök att hålla en jämn rytm. Upprepa rörelsen ca 10 gånger</p>	

**Efter ca 2-3 veckor kan dessa påbörjas**

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.

**Vecka 2-4 till max90 grader**, därefter vad som känns bra.

Upprepa rörelsen 10 gånger



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 underarmen utåt med hjälp av den friska handen utan att armbågen flyttas eller sträcks ut. Återgå långsamt till utgångsläget. Rörelsen ska vara smärtfri.

**MAX 30 grader utåtrotation första sex veckorna**

Upprepa rörelsen ca 10 gånger



Ligg på rygg med armbågen på en kudde och handen på magen. Ta hjälp av den friska armens hand och skjut ut den opererade armen så långt som är bekvämt. Dra sedan tillbaka armen i ursprungsläget. Lägga en bricka på kudden som du stödjer armbågen på så glider armen lättare. Rörelsen ska vara smärtfri.

Upprepa rörelsen ca 10 gånger



## Generella riktlinjergällande 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 4 veckor.

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 6-8 veckor

Bilkörning efter ca 9 veckor.

Cykla utomhus efter ca 10-12 veckor.

Jogga efter ca 12 veckor.

Bära eller lyfta lite tyngre saker efter ca 12 veckor.



Programmet är framtaget av Leg. sjukgymnast Anna Hedblom Rahme och Docent Hans Rahme

Vid frågor kontakta Specialistcenter Scandinavia på telefonnummer 010-3300211