

Mellanstor Cuffoperation

Hemprogram och information efter att en främre sena lagats i Din axel

Viktig information angående Din rehabilitering

- Viktigt att ta ut rörligheten tidigt efter operationen så att axeln inte blir stel
- Ingen träning ska ge smärta, men visst obehag kan accepteras i början.
- För att den nyopererade senan ska läka är det viktigt att Du undviker att använda armen i dagliga sysslor de 4-6 första veckorna. Risk för bristning finns!
- **OBS! Ej föra armen bakom ryggen de första 6 veckorna, tex dra upp kjol eller byxa i bak, torka sig på toaletten, skjuta ifrån med den opererade sidan vid uppresning. Övningar då Du för armen aktivt bakåt och inåt.**
- Vila ingår i rehabiliteringen. Överdriv inte träningen. Vänadsläkning!
- 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. Du kan också närsomhelst släppa ut armen ur slyngan bredvid Dig i sittande eller liggande i smärtstillande syfte.
- 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 stegar träningen. Rehabiliteringsprogram för fortsatt träning efter din operation, finns för Din sjukgymnast/ fysioterapeut att hitta på vår hemsida

Du har opererats för en skada på subscapularissenan
Subscapularissenan inåtroterar och stabiliserar axelleden.

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


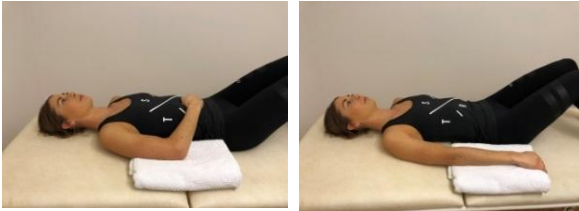

Slynga och timglaskudde skall användas dag och natt i ca 4-6 veckor.

Från 4-6 veckor och framåt används 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"

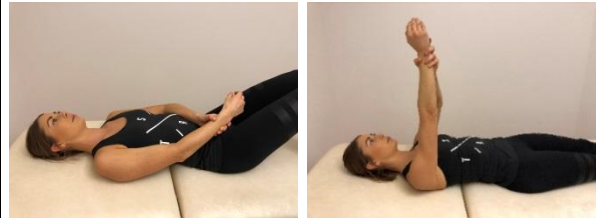
<p>Följande 3 övningar påbörjas direkt efter operationen Utföres ca 2 gånger per dag</p>	<p>Utför alltid övningarna med sänkta axlar "tänk på medaljen"</p>
<p>Pumpa med handen så ökar cirkulationen. Utför så ofta Du kan.</p>	
<p>Böj och sträck på armbågen. Utför så ofta Du kan</p>	
<p>Luta kroppen framåt och stöd den opererade armen med den friska. För med hjälp av friska armen den opererade armen framåt. Du ska inte ha slyngan på Dig när du utför denna övning. Upprepa ca 10 gånger</p>	

Efter ca 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 3-5 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, **max 20-30 grader (första 6 veckorna)** med hjälp av den friska handen utan att armbågen flyttas eller sträcks ut. Återgå långsamt till utgångsläget. Rörelsen ska vara smärtfri.

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 riktlinjer gällande vad Du får göra

Efter 4-6 veckor får du utföra lätta dagliga sysslor ex personlig hygien och äta med den opererade armen. Inte innan

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 8 veckor

Bilkörning efter ca 6-8 veckor.

Efter ca 12 veckor får armen användas till lättare lyft

Cykla utomhus efter ca 6-8 veckor.

Jogga efter ca 12 veckor.

Bära eller lyfta lite tyngre små saker efter ca 12 veckor.

Styrketräning efter ca 6 månader.

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

Vid frågor kontakta Specialistcenter Scandinavia på telefonnummer 010-330 02 11