

Hemprogram och information efter stabiliserande operation av nyckelbensleden med TightRope

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 inåtroterar armen, tex dra upp byxor, lyfta tungt mm
- Vila ingår i rehabiliteringen. Överdriv inte träningen. Vänadsläkning!
- 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 de restriktioner Du fått.
- Fortsätta hos sjukgymnast/ fysioterapeut som kontrollerar och stegrar träningen.
- Vilolägen för axeln kan vara i liggande med armen en liten bit utifrån kroppen på en kudde eller i soffan/ fåtölj med armen stödd på kudde eller armstöd.
- Rehabiliteringsprogram för fortsatt träning efter din operation, finns för Din sjukgymnast/ fysioterapeut att hitta på vår hemsida

Nyckelbenet har stabiliserats med hjälp av en sena eller med ett ledband. För att hålla nyckelbenet på plats under läkningen har stabiliseringen kompletterats med en stark tråd med brickor i ändarna (TightRope)

Målet med operationen är att du ska få en stabil, smärtfri axel med god rörlighet som tillåter de flesta aktiviteter.

Övningar skall alltid individualiseras med tanke på hur läkningsförloppet är under hela rehabiliteringsperioden.

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

Slynga

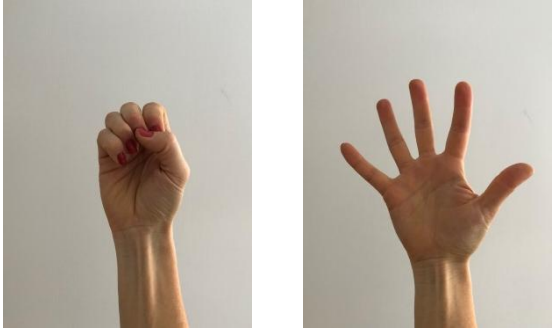


Slynga användas dag och natt i ca 4-6 veckor.

Från 4-6 veckor och framåt används slyngan vid trötthet i axeln, vid större folksamlingar och vid 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><i>Följande 3 övningar påbörjas direkt efter operationen</i> <i>Utföres ca 2 gånger per dag</i></p>	<p><i>Utför alltid övningarna med sänkta axlar</i> <i>"tänk på medaljen"</i></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>Efter 1-2 veckor börja med denna övning</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 underarmen utåt 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>	

Efter ca 3-4 veckor kan dessa övningar 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 3-6 till max90 grader.

Upprepa rörelsen 10 gånger



Efter ca 6 veckor börja med denna

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.

Upprepa rörelsen 10 gånger



Generella riktlinjer gällande vad Du får göra

Du utföra lätta dagliga sysslor ex personlig hygien och äta med den opererade armen. Behålla slyngan på och armen nära kroppen

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 12 veckor

Bilkörning efter ca 9 veckor.

Efter ca 12 veckor får armen användas till lättare lyft

Cykla utomhus efter ca 12 veckor.

Jogga efter ca 12 veckor.

Bära eller lyfta lite tyngre saker efter ca 4 månader

Styrkträning efter ca 6 månader.

Återgång till kontakt eller kastidrott efter ca 6-8 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