 **Bankartstabilisering**

**Hemprogram och information efter stabiliserande axeloperation**

**Viktig information angående Din rehabilitering**

* **Viktigt att ta ut rörligheten tidigt genom pendelrörelse efter operationen så att axeln ej blir stel**
* **Ingen träning ska ge smärta, men visst obehag kan accepteras i början.**
* **För att optimal läkning ska ske är det viktigt att Du undviker ytterlägen enligt ordination i 8 veckor (ex kaströrelse: armen lyft ut från sidan och vriden uppåt). Undvik även tunga sysslor som att bära och lyfta, monotona rörelser som dataarbete och sticka de första 3 veckorna.**
* **Vila ingår i rehabiliteringen. Överdriv inte träningen. Vävnadsläkning!**
* **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**
* **Håll armen intill magen med hjälp av andra armen när du måste ta av axellåset när du tex byter kläder eller duschar.**

Du har opererats för en stabiliserande axeloperation- s.k. Bankartoperation.

Operationen innebär att man återfäster broskringen med vidhängande ledband som lossat från ledpannan i samband med att axeln hoppat ur led. Det har gjorts med hjälp av små ankare med tråd med vilken skadan reparerats.

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

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

**Axellås**

**Axellås skall användas dag och natt i 4 veckor.**

Vid av- och påklädnad eller vid dusch där du inte kan ha axellåset ska du hålla armen framför magen med hjälp av andra armen. Sätt därefter på axellåset direkt igen.

**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”**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Utföres ca 2 gånger per dag!*** | ***Utför alltid övningarna med sänkta axlar******”tänk på medaljen*** |
| Pumpa med handen som ökar cirkulationen.Utför så ofta du kan. | C:\Users\Hans\Desktop\2019-11-30 10.49.23.jpgC:\Users\Hans\Desktop\2019-11-30 10.49.25.jpg |
| Böj och sträck på armbågen.Utför så ofta du kan**OBS! Armen intill kroppen.** |  |
| 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 |  |
| **Max 0° första 2 veckorna**Ligg på rygg med den opererade armen stödd på en kudde. Armbågen 90° och handen vilandes mot magen. För med hjälp av den friska sidans hand den opererade armens handled till dess att handen pekar rakt upp mot taket (detta motsvarar 0°).Rörelsen ska vara smärtfri.Upprepa rörelsen ca 10 gånger | E:\Träningsbilder 1\IMG_1182.JPG |
| 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. Lägg en bricka på kudden som du stödjer armbågen på så glider armen lättare. Rörelsen ska vara smärtfri.Upprepa rörelsen ca 10 gånger |  |

**Efter 2 veckor till och med 6 veckor efter operation**:

|  |  |
| --- | --- |
| 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- **max 30 grader**. Återgå långsamt till utgångsläget. Rörelsen ska vara smärtfri. **Max 30°**Upprepa rörelsen ca 10 gånger |  |

**Generella riktlinjer gällande vad Du får göra**

**Använda armen till att äta, skära, knäppa knappar, tvätta händerna och borsta tänderna går bra när du tagit av axellåset.**

**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.**

**Bilkörning efter ca 6 veckor.**

**Efter ca 6 veckor får armen användas till lättare lyft**

**Cykla utomhus efter ca 8 veckor.**

**Jogga efter ca 8-12 veckor.**

**Bära eller lyfta lättare saker efter ca 6 veckor.**

**Styrketräning efter ca 4 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 Malmö AB vardagar på telefonnummer 010-330 02 11



Specialistcenter Malmö AB Tfn 010-3300211 Org nr: 559055-6642
Lilla Varvsgatan 11 malmo@specialistcenter.nu
211 17 Malmö https://specialistcenter.se/malmo/