 **Omvänd Axelprotes**

 **Hemprogram och information efter omvänd axelprotes**

**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.**
* **OBS! Ej föra armen bakom ryggen de första 4 veckorna, tex dra upp kjol eller byxa i bak, torka sig på toaletten, skjuta ifrån med den opererade sidan vid uppresning eller övningar då Du för armen aktivt bakåt och inåt.**
* **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. 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 stegrar träningen.**
* **Rehabiliteringsprogram för fortsatt träning efter Din operation, finns för Din sjukgymnast/ fysioterapeut att hitta på vår hemsida**

**Du har opererats med en omvänd axelprotes.** Omvänd totalprotes liknar inte en normal led utan delarna byter plats med varandra. Ledkulan sätts fast på ledpannan och ledskålen på överarmen. Används oftast vid stora senskador som ej går att reparera och vid grav artros. Protesen tar hjälp av andra stora muskler för att ge bättre funktion till axelleden. Protesen kan begränsa rörelser som roterar axeln utåt och inåt.

**Målet** **med operationen är värkfrihet, 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 kan användas vid behov för avlastning. Det kan tex användas 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”**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Följande 3 övningar påbörjas direkt efter operationen******Utföres ca 2 gånger per dag*** | ***Utför alltid övningarna med sänkta axlar******”tänk på medaljen****”* |
| Pumpa med handen så 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 |  |
| 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 | E:\Träningsbilder 1\IMG_1206.JPG  |
| ***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 max** **90 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° utåtrotation i 6 v efter operationen**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. Lägg 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**

**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 förmåga.**

**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 små saker efter 4 veckor om smärtan tillåter.**

**Föra armen bakom ryggen efter 4 veckor**

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

 



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