 **WeaverDunn med tightrope**

 **Hemprogram och information efter stabiliserande operation av nyckelbensleden med TightRope**

**Viktig information angående din rehabilitering**

* **Viktigt att ta ut rörligheten tidigt med 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 följer dina restriktioner genom att använda axellåset!**
* **Håll armen intill magen med hjälp av andra armen när du måste ta av axellåset när du tex byter kläder eller duschar.**
* **Vila ingår i rehabiliteringen. Överdriv inte träningen. Lät vävnaden ha tid att läka!**
* **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.**
* **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.**

**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”**

|  |  |
| --- | --- |
| ***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 |  |
| **Efter 4 veckor börja med denna övning**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. Upprepa rörelsen ca 10 gånger |  |
| ***Efter 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 max** **90 grader**.Upprepa rörelsen 10 gånger | E:\Träningsbilder 1\IMG_1162.JPG |
| **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 Malmö AB 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/