

Efter operation av axel

Bedövningen i axeln släpper ofta efter 4-8 timmar och då ökar smärtan. Ta värktabletter enligt ordination!

Använd kylförbandet i 24 timmar, därefter vid behov. Byt kylpåsar varannan timme.

Förbandet som du har runt axeln låter du sitta kvar i 7 dygn. Se till att hålla förbandet torrt och rent under hela tiden. Plasta in axeln när du duschar. Efter 7 dygn plockar du bort förbandet. Då kan du duscha direkt på såret med tvål och vatten. Låt lufttorka och täck såren med plåster.

Boka tid för operationskontroll och tag samtidigt bort stygnen efter 10-14 dagar hos distriktssköterska på vårdcentralen alternativt på ortopedmottagningen.

Vid tecken på infektion, d v s feber eller att det rinner ut sårvätska, kontakta då sjukvården akut.

Rehabiliteringstiden varierar och beräknas ofta till ca 3-6 månader men det kan ibland ta längre tid än så.

Undvik att lyfta tungt och bära i 6 veckor om du ej har ett axellås, då är det 3 månader som gäller.

Är du försäkringspatient bokar du ditt återbesök via ditt försäkringsbolag om ca 3-4 månader

Är du landstingspatient bokar du ditt återbesök genom att ringa mottagningen på telefonnummer 010-330 20 06, välj 1 för mottagning.

Träning

Programmet rekommenderas att göras de första två veckorna efter operation. Det är sedan viktigt att du träffar en Fysioterapeut/Sjukgymnast eller Naprapat specialiserad på rehabiliteringsträning som kan hjälpa dig vidare med din träning. Du bör träffa Fysioterapeut/Naprapat ca 2-3 veckor efter operationen

Upprepa varje övning 10 gånger, gärna 2-3 gånger om dagen. Det är okej att det stretar och tar emot när du gör dem men undvik smärta.

Har du ett axellås är det endast övning 1-4 som du får göra

1. Rulla axlarna
2. Höj och sänk axlarna
3. Pumpa med handen
4. Böj och sträck i armbågen:



5. Pendelövningar: Framåt-bakåt, inåt, i cirkel



6. Håll i en pinne eller liknande. Försök att lyfta armen så högt upp du kan. Genom att lyfta med pinnen och andra handen kan du få hjälp och avlastning för den opererade axeln.



7. Försök att lägga handen bak i ryggen

