



Bankartstabilisering

Hemprogram och information efter stabiliserande axeloperation

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.
- 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!
- 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.

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.

Slynga

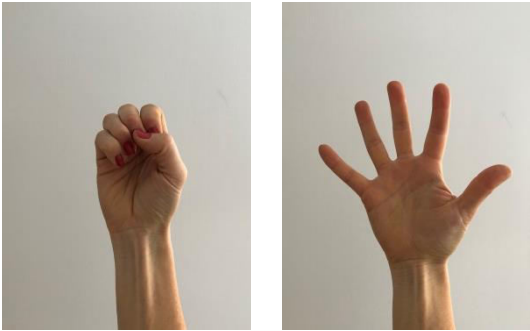

Slynga skall användas dag och natt i ca 3 veckor.

Från 3-4 veckor och framåt används slyngan 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

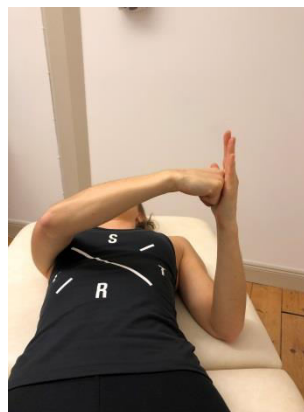
Du skall utföra övningarna med sänkta axlar, magen in och bröstet fram- "tänka på medaljen"

<p><i>Utföres ca 2 gånger per dag!</i></p>	<p><i>Utför alltid övningarna med sänkta axlar "tänk på medaljen"</i></p>
<p>Pumpa med handen som ökar cirkulationen.</p> <p>Utför så ofta du kan.</p>	
<p>Böj och sträck på armbågen.</p> <p>Utför så ofta du kan</p>	
<p>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.</p> <p>Upprepa rörelsen 10 gånger</p>	

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



**Max 0°
första 2
veckorna**

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.

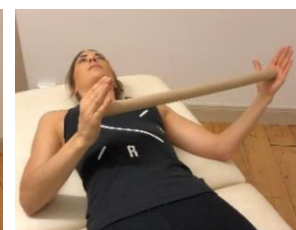
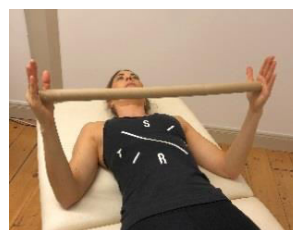
Upprepa rörelsen ca 10 gånger



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.

Upprepa rörelsen ca 10 gånger



Max 30°

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.

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 lite tyngre saker efter ca 6 veckor.

Styrketräning efter ca 4 månader

Återgång till kontakt eller kastidrott efter ca 6–8 månader.

Programmet har tagits fram av Leg. sjukgymnast Anna Hedblom Rahme och Docent Hans Rahme

Vid frågor kontakta S:t Johanniskliniken på telefonnummer 010–3300211