

# Patientinformation

Artroskopisk akromioplastik  
vid impingement



**Cario**

# Innehåll

Välkommen till Capio Artro Clinic Gärdet	3
Axelleden	4
Inklämningsyndrom (impingement)	4
Artroskopisk operation	4
Inför och efter din operation	5
God hygien – dusch x 2	5
Rökfrihet i samband med operation	5
Bedövning under operationen	5
Förband och sårvård	5
Smärtstillande läkemedel	6
Sjukskrivning	7
Prognos och kontroll efter operationen	7
Fysioterapi och egenträning	7
Hemträningsprogram	8
Sjukskrivning	10
Prognos och kontroll efter operationen	10
Fysioterapi och egenträning	10
Komplikationer	11
Feber	11
Infektion	11
Överträning	12
Stelhet	12
Blödning	12
Kontakt	13

# Välkommen till Capio Artro Clinic Gärdet

För att minska den oro, som alla känner inför en operation, så har vi sammanställt en hel del information i detta häfte. På följande sidor ska vi försöka förklara och ge några tips till dig. Läs igenom i lugn och ro.

# Axelleden

Axelleden är en så kallad kulle där skulderbladets ledeskål ledar mot överarmsbenets huvud.

Leden är den mest flexibla av kroppens leder och stabiliseras främst av fyra korta muskler (rotatorcuffen), ledband och ledkapsel.

Axelleden begränsas upptill av ett utskott från skulderbladet, skulderhöjdsbenet, som tillsammans med ett ledband bildar ledens tak. I leden finns också en slemsäck (bursa).

## Inklämningssyndrom (impingement)

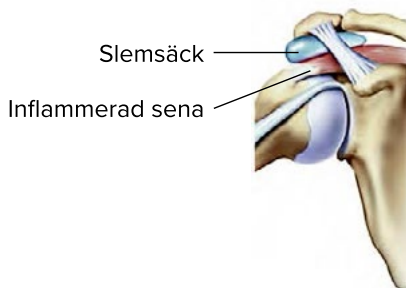
Inklämningssyndrom i axelleden innebär smärta på grund av begränsat utrymme mellan undersidan på skulderhöjdsbenet och rotatorcuffen.

Slemsäcken blir kraftig förändrad och inflammerad, ofta med sammanväxningar som förhindrar axelledens rörelser och orsakar smärta.

Risken för inklämning ökar om axeln utsätts för hög belastning,

upprepade och ensidiga rörelser i synnerhet med armen ovan axelhöjd och med stigande ålder.

För att minska smärtan och öka rörelseomfånget görs en så kallad akromioplastik.



## Artroskopisk operation

Artroskopi är en operation där man med speciella smala instrument, genom små hål i huden, kan se inuti i en led.

Vid operationen undersöker läkaren axelleden och det trånga rummet ovanför. Detta är vad man i vardagligt tal kallas för "titthålsoperation".

Operationen går ut på att ta bort slemsäcken och sammanväxningarna och slipa bort den ben tagg (osteofyt) som klämmer till muskelsenan (supraspinatus) och slemsäcken.

# Inför och efter din operation



## God hygien – dusch x 2

För att minska antalet bakterier på huden och på så vis minska infektionsrisken ska du **duscha med ett antibakteriellt medel** enligt de instruktioner som du fått i din kallelse.

Tänk på att bakterier lätt fastnar i ringar, klockor och armband!



## Rökfrihet i samband med operation

Rökning har negativ inverkan på sårhäkning och kroppens försvar.

För att du ska minimera den extra risken krävs ett **totalt rökstopp i 4 veckor före och 4 veckor efter operationen**.

Nikotin i plåster, tuggummi eller snus har inte samma negativa effekt och går därför bra.

Gå gärna in på hemsidan [slutarokalinjen.se](http://slutarokalinjen.se) för rådgivning och information.



## Bedövning under operationen

Du opereras i narkos. Operationen tar normalt 15–20 minuter.

Innan operationen får du lokalbedövning i axeln för att minska smärtan efter operationen.



## Förband och sårvård

Du får ett förband som ska sitta kvar tills dess att stygnen tas bort efter två veckor. Det gör inget att förbandet är blodigt.

Av hygienskäl vill man i största möjliga mån undvika att byta förbandet. Du har ett förband som tillåter att du duschar utan att behöva plastas in.

För optimal sårhäkning rekommenderar vi fortsatt tejpnings av ärret och undvikande av direkt solljus.



## Smärtstillande läkemedel

Det är vanligt att det gör ont efter en operation och därför får du smärtstillande läkemedel utskrivet som e-recept.

**Det bästa är om du tar läkemedlen i god tid och med jämna mellanrum.** Då slipper du ha ont i onödan. Läkningen kan då ske snabbare och du kommer snabbare i rörelse igen. Att slippa ha ont minskar också risken för komplikationer. Även kroppens stressreaktion blir mindre.

När du har fått bra effekt av smärtstillande tabletter ska du inte vänta tills det gör väldigt ont igen innan du tar nästa tablett. Ta nästa tablett redan när du anar att det kan börja göra ont, till exempel om du känner pirningar eller att det känns varmt, pulserar eller svider där du opererats. På så sätt får du mindre ont och klarar dig med mindre mängd smärtstillande medicin.

Vad du får för läkemedel beror bland annat på hur ont du har.

Du får oftast något av följande läkemedel, eller ett par i kombination:

- Smärtstillande läkemedel som innehåller det verksamma ämnet paracetamol, till exempel Alvedon eller Citodon.
- Läkemedel som verkar både smärtlindrande och minskar inflammationen. Dessa läkemedel kallas för Cox 2-hämmare eller NSAID.
- Läkemedel som innehåller det verksamma ämnet morfin, kodein eller oxikodon. Du får dem om du har mycket ont. Dessa läkemedel kallas för opioider.

Det finns en risk för biverkningar med alla läkemedel. Därför är det viktigt att du berättar för din läkare om du tidigare upplevt biverkningar av läkemedel och om du har någon sjukdom.

## Sjukskrivning

Sjukskrivningstiden är beroende av vilket sorts arbete du har och om höger eller vänster axel har opererats.

Kontorsarbete går oftast bra att börja jobba deltid efter 2–3 veckor.

Har du ett arbete med många tunga arbetsmoment kan det vara svårt att belasta axeln de första 3 månaderna.

## Prognos och kontroll efter operationen

Det tar tid att bli frisk i axeln. Normalt kan man räkna med att det tar 3–4 månader innan man ser resultat av operationen. Ibland går det snabbare, andra gånger kan det ta längre tid.

Dom allra flesta patienter blir bättre inom ett år, framför allt minskas smärtan nattetid.

Om du efter 3 månader har blivit betydligt bättre i axelleden än du var före operationen behöver du inget återbesök hos läkaren. Om du däremot inte upplever ett förväntat resultat efter 3 månader ska du kontakta oss för ett återbesök och kontroll.

## Fysioterapi och egen träning

Immobilisering (att axel hålls stilla) kan resultera i ökad smärta och stelhet. Du måste träna med en fysioterapeut och viktigast av allt, träna hemma. Egen träning ska du börja med direkt efter operationen och tid hos fysioterapeut ska bokas inom en vecka efter operation.

Det finns inga strukturer i axeln som kan skadas av att du tänjer själv, även om det gör ont. I början är det viktigare att töja och tänja än att träna styrka. För mycket styrketräning kan resultera i att de muskelfästen som tappat i styrka innan operationen kan börja göra ont på grund av överbelastning.

Trots att du bara har små sår i huden är såret i axeln större. Du måste därför undvika tung belastning även om axeln känns normal. Din fysioterapeut kommer vecka för vecka att stegra sitt hemträningsprogram och ge dig vidare instruktioner.

# Hemträningsprogram

Det är viktigt att du startar arbeta med hållningsövningar direkt.  
**Utför övningarna 4 gånger per dag.**

Boka i god tid hos en fysioterapeut en vecka efter operation.  
Använd armen i dina dagliga aktiviteter men tänk på att undvika tunga lyft och tungt arbete de första veckorna.

- 1.** Sänk axlarna, drag ihop skulderbladen, håll kvar ett par sekunder.

Utför övningen 10 gånger.



- 2.** Tag ett djupt andetag och höj axlarna. Sänk axlarna samtidigt som du andas ut.

Utför övningen 10 gånger.



- 3.** Fäll kroppen framåt. Låt den opererade armen hänga ned på ett så avslappnat sätt som möjligt. Pendla försiktigt med armen i en cirkelrörelse. Rörelsen ska vara smärtfri. Försök hålla en jämn rytm.

Upprepa pendelrörelsen 10 gånger i varje riktning.





- 4.** Sitt vid ett bord och placera armarna på en handduk. Låt den opererade armen glida fram och tillbaka så långt som möjligt. Tag hjälp av den andra armen vid behov. Försök hålla en jämn rytm.

Upprepa rörelsen 10 gånger.



- 5.** Sitt vid ett bord. För handen från och till magen genom att rotera i axelleden. Gå så lång ut från magen som du kan utan att få smärta.

Upprepa 10 gånger.



- 6.** Stående med käpp/pinne. Lyft den opererade armen, med hjälp av den friska, uppåt/utåt så högt du kan utan att axeln höjs.

Upprepa 10 gånger.



## Sjukskrivning

Sjukskrivningstiden är beroende av vilket sorts arbete du har och om höger eller vänster axel har opererats.

Kontorsarbete går oftast bra att börja jobba deltid efter 2–3 veckor.

Har du ett arbete med många tunga arbetsmoment kan det vara svårt att belasta axeln de första 3 månaderna.

## Prognos och kontroll efter operationen

Det tar tid att bli frisk i axeln. Normalt kan man räkna med att det tar 3–4 månader innan man ser resultat av operationen. Ibland går det snabbare, andra gånger kan det ta längre tid.

Dom allra flesta patienter blir bättre inom ett år, framför allt minskas smärtan nattetid.

Om du efter 3 månader har blivit betydligt bättre i axelleden än du var före operationen behöver du inget återbesök hos läkaren. Om du däremot inte upplever ett förväntat resultat efter 3 månader ska du kontakta oss för ett återbesök och kontroll.

## Fysioterapi och egen träning

Immobilisering (att axel hålls stilla) kan resultera i ökad smärta och stelhet. Du måste träna med en fysioterapeut och viktigast av allt, träna hemma. Egen träning ska du börja med direkt efter operationen och tid hos fysioterapeut ska bokas inom en vecka efter operation.

Det finns inga strukturer i axeln som kan skadas av att du tänjer själv, även om det gör ont. I början är det viktigare att töja och tänja än att träna styrka. För mycket styrketräning kan resultera i att de muskelfästen som tappat i styrka innan operationen kan börja göra ont på grund av överbelastning.

Trots att du bara har små sår i huden är såret i axeln större. Du måste därför undvika tung belastning även om axeln känns normal. Din fysioterapeut kommer vecka för vecka att stegra sitt hemträningsprogram och ge dig vidare instruktioner.

# Komplikationer

## Feber

De första två dagarna efter operation kan du ibland få en lätt feber, upp till 38,0 grader. Stiger febern ytterligare eller inte går ned bör du kontakta oss på Capio Arthro Clinic Gärdet, eller närmaste akutmottagning.

Känner du dig "allmänt sjuk" någon eller några dagar efter operationen bör du kontakta läkare.

Det är normalt att det ibland kan göra väldigt ont efter en operation, men du ska inte få hög feber eller känna dig sjuk.

**Skulle du få problem med hög feber, blödning eller andra symtom som du undrar över efter kl 17.00 tar du kontakt med närmaste akutmottagning eller 1177 Vårdguiden på telefon [1177](tel:1177).**

## Infektion

Det är ovanligt med infektioner efter en artroskopisk axeloperation.

Om förbandet inte är torrt och det fortfarande rinner vätska ut såret efter 5 dagar och du känner dig frusen, illamående med allmän sjukdomskänsla ska du kontakta oss.

Det är viktigt att man tidigt börjar behandla en misstänkt axelinfektion med antibiotika.

Är du insulinbehandlad diabetiker eller om du tar mediciner som sätter ned immunförsvaret finns det en ökad risk för infektion.

## Överträning

Långvariga axelsmärter ger lätt en försvagning av muskulaturen i axelleden. När du, efter operationen, påbörjar din rehabilitering så kan det ibland gå lite för fort och det resulterar i att axelledens muskler och senfästen att värka.

Detta är övergående och beror på att muskulaturen belastas mer när rörelseomfånget i axelleden ökar. Om du minskar belastningen och tränar mindre styrka, men fortsätter att töja och tänja så minskar smärtan. Detta problem ser man ibland 1–2 månader efter operationen. Det är också vanligast hos överviktiga patienter med en stor och tung arm.

## Stelhet

Detta är den vanligaste komplikationen efter en operation. En vanlig orsak är sammanväxningar. Det finns flera goda behandlingsmetoder mot detta, men det kan ta en lång tid innan axeln blir bra.

Får du mycket smärter under sjukgymnastiken så kan du minska belastningen under träningen, men fortsätta att töja enligt rehabiliteringsprotokollet.

Du bör aldrig helt sluta att töja och tänja axelleden.

## Blödning

Det är relativt vanlig att det kommer ut blodtillblandad vätska under en eller två dagar efter en artroskopisk axeloperation. Det är bara bra att denna vätska rinner ut ur såret.

Blödningar med tjockt blod är dock relativt ovanliga, dessa kan oftast stoppas genom att man lägger på ett tryckförband. Ibland yttrar sig en blödning som ett stort blåmärke över axelleden, armen eller bröstkorgen.

# Kontakt

## Adress

Capio Artro Clinic Gärdet  
Storängsvägen 10  
115 42 Stockholm

## Telefon

Mottagning: 08–400 148 40  
Operation: 08–400 148 50

## E-post

[artroclinic.gardet@capio.se](mailto:artroclinic.gardet@capio.se)

## Webb

[capio.se/artro-clinic-gardet](http://capio.se/artro-clinic-gardet)



**Cario**