

Patientinformation

Artroskopisk Bankart
– operation av främre instabilitet
i axelleden



Cario

Innehåll

Välkommen till Capio Artro Clinic Gärdet	3
Axelleden	4
Instabilitet och axelluxation	4
Artroskopisk operation	5
Inför och efter din operation	6
Bedövning	6
Förband och sårvård	6
Axelförband	6
Viloställningar	6
Klä och tvätta sig	7
Sjukskrivning	7
Smärtstillande läkemedel	7
God hygien – dusch x 2	9
Rökfrihet i samband med operation	9
Fysioterapi och egenträning	9
Kontroll efter operationen	10
Hur ser prognosen ut?	10
Komplikationer	10
Feber	10
Infektion	11
Stelhet	11
Blödning	11
Nervskador	12
Hemträningsprogram	13
Kontakt	15

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 kulled 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).

Instabilitet och axelluxation

Jämte smärttillstånd i axeln är instabilitet det vanligaste axelproblemet.

Den aktive kan känna av alltifrån återkommande ostadighets-känsla, det vill säga en känsla av att axelleden delvis går ur led (subluxation), till att axelleden faktiskt går helt ur led (luxation).

Instabiliteten hos unga idrottare har ofta uppstått genom våld eller successiv upprepad uttöjning av ledkapseln.

Det kan även förekomma en medfödd överörlighet.

Akut axelledsluxation är en vanlig skada. Den drabbar ungefär två procent av befolkningen. Hos majoriteten av de som ådragit sig en akut främre axelledsluxation, har ledkapsel, broskring och ledband slitits av från sitt fäste på framkanten av ledhålan. Denna skada kallas **Bankartskada**. Om ledkapseln inte läker tillbaka till sitt ursprungliga fäste, är det risk för återkommande instabilitetsbesvär.

Om behandling med fysioterapi inte ger tillfredsställande förbättring av besvären kan det bli aktuellt med operation.

Artroskopisk operation av främre instabilitet

Hos patienter med återkommande axelinstabilitetsproblem är operation oftast nödvändig. Det finns en stor mängd olika operationstekniker. Dagens rekommenderade teknik är med Bankartoperation, där broskring, ledkapsel och ledband fästs tillbaka till sitt ursprungliga fäste mot ledpannan.

Denna operation kan med fördel göras med titthålsteknik som minskar omfattningen av det operativa ingreppet och därmed förkortar reha tiden och minskar rörelsekränkningarna.



Inför och efter din operation



Bedövning

Du opereras i narkos. Innan operationen får du lokalbedövning i axel vilket syftar till att minska smärtan efter operationen.

Operationstiden varierar beroende på skadans omfattning. Normalt tar operationen 60–90 minuter.



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 plasta in.

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



Axelförband

Axelförband används för att stödja och stabilisera armen intill kroppen samt för att minska smärta. Axelförbandet ska sitta utanpå kläderna. Hur länge och vilken typ av axelförband du ska använda ordinerar av din fysioterapeut/läkare.

Du kommer själv att behöva justera axelförbandet dagligen så att armen ligger så bekvämt som möjligt.



Viloställningar

Ge stöd för axeln och armen i avslappnade ställningar för att minska smärta och spänningar i axelpartiet.

Ta för vana att alltid placera en kudde under överarmen när du ligger ner och en kudde i knät som stöd för underarmen när du sitter, då hamnar din axel i en skonsam position.



Klä och tvätta sig

Ta av axelförbandet dagligen för att sköta hygien och byta kläder.

Luta dig åt sidan för att komma åt under armen och låt armen hänga avslappnat nedåt. Denna position gör det också lättare att ta av och på skjorta/blus/T-shirt.

Börja med den skadade armen när du klär på dig. Börja med den friska armen när du klär av dig.



Sjukskrivning

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

Kontorsarbete går ibland bra efter 4-8 veckor.

Har du ett arbete med många tunga arbetsmoment kan det vara svårt att belasta axeln de första 4 månaderna.

Normalt blir du sjukskriven 3 månader heltid efter operationen, lite beroende på dina arbetsuppgifter. Behöver du en förlängning av sjukskrivningen kontaktar du din husläkare.



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.





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 för rådgivning och information.



Fysioterapi och egenträning

För att de fastsydda ledbanden i axeln ska ges möjlighet att läka ska armen under de 3 första veckorna efter operationen hållas inåtrotterad genom ett axellås. Därefter ska du bära axellåset under natten när du sover i 3 veckor.

Under tiden du bär ett axelförband ska du inte utföra mer aktiviteter med din arm utöver det som ingår i ditt hemträningsprogram. Immobilisering (att axel hålls stilla) kan resultera i ökad smärta och stelhet.

Du måste träna med en fysioterapeut och viktigast av allt, träna hemma. Egenträning ska du börja med direkt efter operationen och tid hos fysioterapeut ska bokas inom en vecka efter operation.

Du får räkna med att rehabiliteringen efter operation tar 3 månader upp till 1 år.

Under tiden du bär axellåset ska du träna 5–10 minuter, 4 gånger per dag. Din fysioterapeut kommer vecka för vecka att stegra ditt hemträningsprogram och ge dig vidare instruktioner.



Kontroll efter operationen

Du kallas till en kontroll 6 veckor efter operationen.

Då kontrolleras framför allt att du inte blivit stel i axelleden.



Hur ser prognosen ut?

Det är vanligt att axelleden är stel i några månader efter operationen.

Symtomen lindras gradvis och 80–90% av patienterna blir bättre inom 1 år efter operationen. Man ser en långsam förbättring upp till 2 år efter operationen.

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 Capiro Artro 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 symptom 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.

Stelhet

Stelhet är den vanligaste komplikationen efter en axeloperation. Omkring 2-5 % av patienterna drabbas av detta. 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 smärta under fysioterapin så kan du minska belastningen under träningen, men fortsätta att töja enligt rehabiliteringsprotokollet.

Du bör aldrig helt sluta att töja och tänja axelleden. Det är mycket viktigt att du sköter din rehabilitering även om du blir smärtfri direkt efter operationen.

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.



Nervskador

Risken för att den viktigaste nerven till skulderpartiet (n. axillaris) skadas är mindre än $< 0.2\%$. Med rätt handläggning ger detta inga bestående hos de flesta patienter.

Ibland kan man behöva dra i armen för att komma åt och operera. Detta leder ibland till domningar i armen efter operationen.

Detta försvinner normalt de närmast dagarna efter operationen.

Ibland kan en liten nerv i huden skadas i det område man sticker in artroskopet eller instrumenten, detta ger sällan några bestående men.

Hemträningsprogram

Det är viktigt att du startar med ditt hemträningsprogram dagen efter operation. **Utför övningarna 4 gånger per dag.**

Boka i god tid hos en fysioterapeut en vecka efter operation.

- 1.** Behåll axellåset på. Knyt kraftigt och spreta med fingrarna 20 gånger för att få så bra cirkulation i armen som möjligt.



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

Utför övningen 10 gånger.



- 3.** Tag ett djupt andetag och höj axlarna. Sänk axlarna samtidigt som du andas ut. Övningen ska vara smärtfri.

Utför övningen 10 gånger.



- 4.** Stöd armen genom att hålla under armbågen. Böj och sträck i armbågen. Övningen ska vara smärtfri.

Utför övningen 10 gånger.



- 5.** Fäll överkroppen framåt och låt den opererade armen vara avslappnad samtidigt som du håller den friska sidans hand som stöd underifrån. Med hjälp av friska handen för du den opererade armen så långt framåt som smärtan tillåter.

Upprepa 10 gånger.



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

Webb

capio.se/artro-clinic-gardet



Cario