

Acromioplastik

Råd för att motverka svullnad och smärta den första tiden efter operationen

- Börja träna ditt hemträningsprogram dagen efter operationen.
- Ta din smärtlindrande medicin enligt ordination.

Att göra återkommande 3–5 gånger under dagen för att minska svullnad och smärta

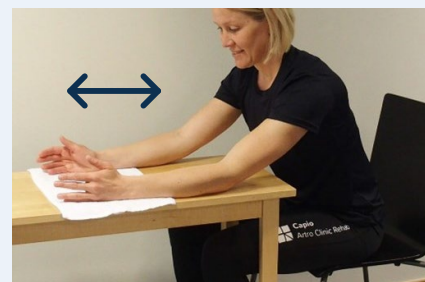
Sänka axlar

Sänk axlarna, dra ihop skulderbladen och håll kvar 5 sekunder. Upprepa 10 gånger.



Rörlighet axel

Sitt vid ett bord, placera armarna på en handduk. Låt den opererade armen glida fram och tillbaka. Se till att ha sänkta axlar hela tiden. Ta hjälp av den andra armen vid behov. Upprepa 10 gånger.



Pendelrörelse

Fäll kroppen framåt samtidigt som du tar stöd med friska armen mot ett bord/stol. Låt opererade armen hänga på ett så avslappnat sätt som möjligt. Pendla med armen. Upprepa 10 gånger.



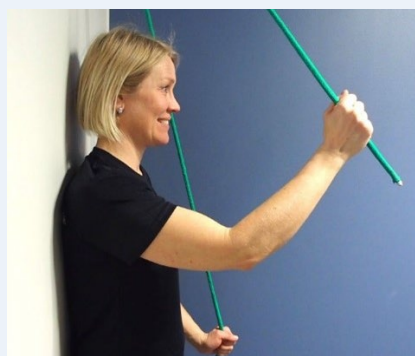
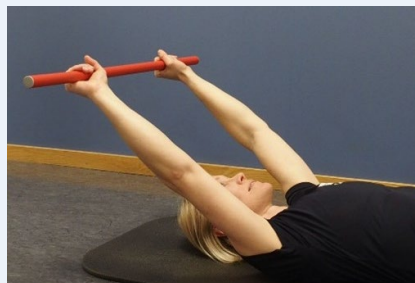
Rehabövningar utförs ca 2 veckor efter operationen 2–3 gånger per dag

Använd det redskap, pinne eller rep, som passar dig

Rörlighet – uppåt nedåt

Prova och välj den av övningarna som känns bäst för dig.

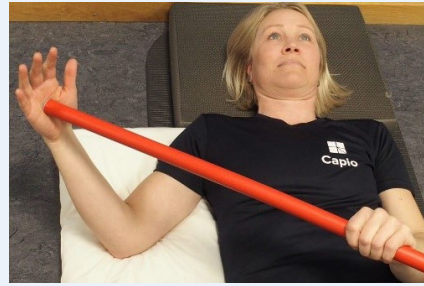
- A) Ligg på rygg. Håll en pinne med händerna och lyft den med hjälp av friska armen. Försök komma så långt bak som möjligt. Ländryggen ska ha kontakt med underlaget hela tiden. Upprepa 10 gånger.
- B) Sätt ett rep i en dörrkrok och dra med friska armen. Var avslappnad i opererad arm. Upprepa 10 gånger.



Rörlighet – utåtrotation

Prova och välj den av övningarna som känns bäst för dig.

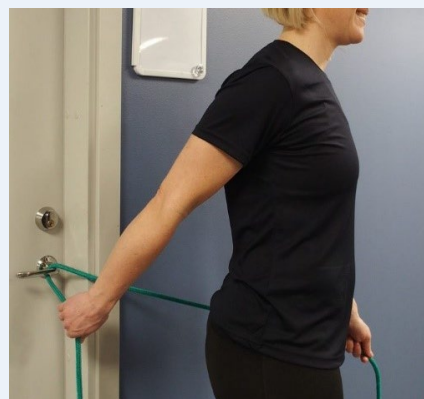
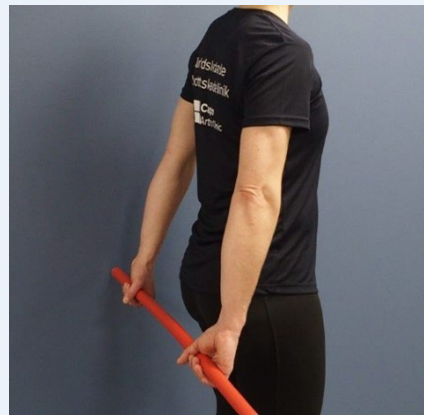
- A) Ligg på rygg med opererade armen något ut från kroppen och med stöd av en kudde under armen. Armbågen ska vara böjd i 90°. Håll i pinnen och tryck på med den friska armen. Upprepa 10 gånger.
- B) Sittande med kudde i midjan. Fäst ett rep i ett dörrhandtag och drag med friska armen så att opererade armen åker utåt. Upprepa 10 gånger.



Rörlighet – bakåt

Prova och välj den av övningarna som känns bäst för dig.

- A) Håll i en pinne med båda händerna bakom ryggen. Tryck pinnen med raka armar bakåt bort från kroppen. Upprepa 10 gånger.
- B) Fäst ett rep i ett dörrhandtag och drag med friska armen så att opererade armen förs bakåt bort från kroppen. Upprepa 10 gånger.



Kom ihåg

- Din behandlande fysioterapeut är ansvarig för stegringen av hemträningsprogrammet och din fortsatta rehabilitering.
- Kom ihåg att boka din sårkontroll på vårdcentralen enligt informationen du fick efter operationen.

Lycka till!

Har du frågor?

Kontakta oss via vår chatt: <https://e-besok.se/capio/artro-clinic>
Rikta din mobilkamera mot koden här intill för att komma direkt till chatten.

Vill du hellre ringa när du oss på telefon: [08-406 26 36](tel:08-4062636)
Telefonsvarare – tala in ditt meddelande så ringer vi upp dig.

Många frågor och svar finns även på vår hemsida:
<https://www.capioartroclinic.se>

