

Armbågsartroskopi

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

- Om armen är svullen är det bra att vila den i högläge på en kudde. Armen ska då vara rak.
- 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

Cirkulation

För att få bort svullnad i armen/handen ska du pumpa kraftigt med handen. Gör detta med jämna mellanrum under dagen.



Rehabövningar att utföra 3 gånger per dag

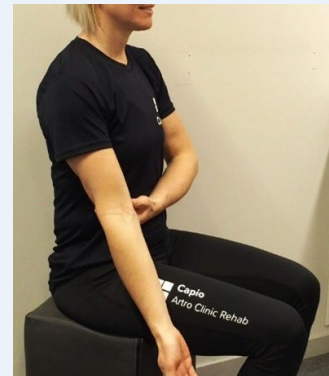
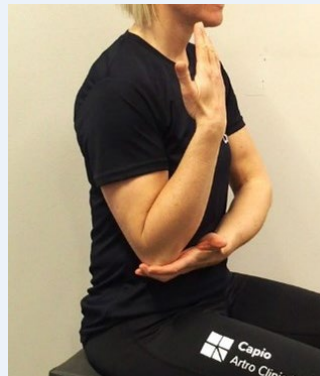
Rörlighet – Vridning

Håll överarmen fixerad mot kroppen och låt underarmen vila mot ett bord. Vrid underarmen så att handflatan vänds nedåt, håll kvar. Vrid underarmen så att handflatan vänds uppåt, håll kvar. Upprepa 10 gånger.



Rörlighet – Böj sträck

Böj och sträck i armbågen så mycket som du kan. Upprepa 3 x 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>

