

Bakre Stabilisering (Bankart)

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

- Axellåset ska bäras dygnet runt enligt ordination av din läkare, 4–6 veckor. Får tas av för hygien och pendelövningen. Håll kvar armen i samma position som den är i axellåset.
- Armen ska vila i axellåset.
- 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

Knyt handen kraftigt och spreta sedan med fingrarna. Om du vill använda bollen gör det. Syftet är att få ökad cirkulation och minskad svullnad. Upprepa 20 gånger.



Rehabövningar att utföra 3 gånger per dag

Sänka axlar

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



Rörlighet – armbågen

Håll i opererade armen med den andra handen. Sträck och böj i armbågen så mycket som du kan. Håll handflatan framåt och böj handleden bakåt. Upprepa 20 gånger.



Rörlighet – axeln

Du håller med den friska armens hand som stöd under armbågen. Opererade armens underarm ska vara rakt fram för att undvika inåtrotation. Fäll framåt i överkroppen. Med hjälp av friska armen för opererade armen framåt och tillbaka som en pendel. Upprepa 10 gånger.



Rehabövningar att utföra 2 gånger per dag

Statisk muskelaktivering rotation

Statisk muskelaktiverande övning. Spänn dina muskler utan att det sker en rörelse av armen i axellåset. Pressa underarmen växelvis inåt mot magen, håll 5 sekunder, utåt mot axellåset, håll 5 sekunder. Upprepa 5 gånger åt båda riktningarna. Utförs 1 gång/dag.



Statisk muskelaktivering sidan

Statisk muskelaktiverande övning. Spänn dina muskler utan att det sker en rörelse av armen i axellåset. Pressa överarmen växelvis inåt mot kroppen, håll 5 sekunder, utåt från kroppen, håll 5 sekunder. Upprepa 5 gånger åt båda riktningar. Utförs 1 gång/dag.



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)
Telefonsvareare – tala in ditt meddelande så ringer vi upp dig.

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

