

Cuff-sutur

- Axellåset ska bäras enligt ordination 4–6 veckor. Dygnet runt. Får tas av för hygien.
- Armen ska vila i axellåset. Undvik att ha armen hängande, stötta med andra armen vid hygien och övningarna.
- För att minska svullnaden i armen, pumpa med handen.
- Viktigt att du inte sjunker ihop med överkroppen.
- 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. Syftet är att få ökad cirkulation och minskad svullnad. Upprepa 20 gånger.



Rehabövningar att utföra 3 gånger per dag

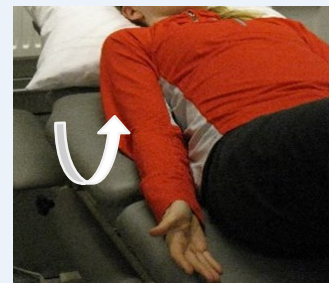
Sänka axlar

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



Rörlighet – armbåge

Ligg ner på rygg. Böj och sträck i armbågen. Upprepa 10 gånger.



Rörlighet – axel

Håll med friska armens hand som stöd under armbågen. Fäll överkroppen framåt, låt den opererade armen vara avslappnad. Med hjälp av friska handen för du den opererade armen framåt.

Stanna där det gör ont.
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!
/Cario Arthro Clinic Rehab

Har du frågor?

Kontakta oss via vår chatt: <https://e-besok.se/cario/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.carioarthroclinic.se>

