

## Främre Stabilisering (Bankart)

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

- Axellåset ska bäras dygnet runt enligt ordination av din läkare, 3–4 veckor. Får tas av för hygien och pendelövningen.
- 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. 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

Ligg, sitt eller stå. Böj och sträck i armbågen. Håll handflatan mot låret. Upprepa 10 gånger.



### Rörlighet – axeln

Fäll överkroppen framåt, låt den opererade armen vara avslappnad samtidigt som du håller med friska armens hand som stöd under armbågen. Med hjälp av friska handen för du den opererade armen framåt. Upprepa 10 gånger.



### Pendelövning

Fäll kroppen framåt samtidigt som du tar stöd med friska armen mot ett bord eller en stol. Låt opererade armen hänga på ett så avslappnat sätt som möjligt. Pendla med armen. 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. Du kan hålla andra handen som motstånd enligt bilden. Upprepa 5 gånger åt båda riktningarna. Utförs 2 gånger/dag.



### Statisk muskelaktivering sidan

Statisk muskelaktiverande övning. Spänn dina muskler utan att det sker en rörelse av armen i axellåset. Pressa överarmen utåt mot en vägg, håll 5 sekunder. Upprepa 5 gånger. Utförs 2 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)  
Telefonsvarare – tala in ditt meddelande så ringer vi upp dig.

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

