

Rehabprotokoll efter Acromioplastik

Viktig information

- Successivt ökad belastning
- Gör övningarna 2 ggr/dag.
- Undvik tunga lyft och tungt arbete ovan axelhöjd första 6v.
- Återgång till lättare arbete efter ca 2 v, tyngre arbete 2-3 mån.
- Viktigt med hållningskorrigerig.

Remissvar önskas till behandlande läkare till varje ev. återbesök och efter avslutad rehabilitering.

För kontakt med Rehabiliteringsenheten Artro Clinic ring 08- 406 2636.

Vid misstanke om infektion vänligen kontakta mottagningen tel 406 2700.

FAS 1	Cirka dag 1 - 7
Mål	Kunna använda armen i ADL situationer utan att provocera smärta eller svullnad.
Tänk på att	Begränsa aktiviteterna med hänsyn till de postoperativa besvären. Fokus på att minska smärta eller svullnad. Undvik tunga lyft och tungt arbete ovan axelhöjd första 6 veckorna.
Övnings exempel	Hemträningsprogram, se hemsidan. www.carioartroclinic.se

FAS 2	Cirka vecka 2 – vecka 7
Mål	Normalisera rörelsemönstret samt öka/förbättra styrkan i rotatorcuffen och i hållningsmuskulatur. Återgång till arbete vid lättare arbete.
Tänk på att	Fokus på kroppshållning och förbättra koordinationen i stabiliserande muskulatur. Långsamt öka belastningen under de första veckorna. Det är lätt att överanstränga axeln.
Övnings exempel	Övergå till aktiva armövningar i samtliga riktningar, till en början utan belastning exempelvis med pinne. Statisk aktivering av muskulaturen för successiv övergång till exempelvis dynamiska gummibandsövningar, ryggliggande och sidliggande rotationsövningar.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Axelsektionen/M. Werin, Jessica Svensson	Rehabprotokoll /Acromioplastik	2019-03-14

FAS 3	Vecka 7 v -
Mål	Fullt ROM, god styrka och uthållighet i skuldra och axel. Optimal rörlighet och neuromuskulär kontroll.
Tänk på att	Nu bör patienten ha full rörlighet i axeln. Utmana styrkövningarna genom att göra dem i svårare vinklar och med olika hastigheter.
Övnings exempel	Plyometrisk träning ex. genom olika bollövningar. Stryketräning mot maximal nivå i olika vinklar och med olika hastigheter.

Rehabprotokollet är framtaget av fysioterapeuterna axelsektion i samverkan med ortopedkirurgerna på Capio Artro Clinic

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Axelsektionen/M. Werin, Jessica Svensson	Rehabprotokoll /Acromioplastik	2019-03-14