

## Rehabprotokoll efter Bicepstenodes

### Viktig information

- Fixerande axellåset ska användas dygnet runt i 3 veckor
- Var observant på om andra strukturer i axeln är åtgärdade i samband med artroskopi och ta detta i beaktning vid rehabiliteringen.
- Om stabil kirurgi behövs inget axellås och patienten kan träna aktiv rörlighet men inte belasta

Remissvar önskas till behandlande läkare efter avslutad rehabilitering.

För kontakt med Rehabiliteringsenheten Cario Artro Clinic ring, 08 - 406 26 36.

Vid misstanke om infektion vänligen kontakta mottagningen, 08 - 406 27 00.

FAS	Under axellåstiden (dag 1 - ca 3 veckor)
Mål	Reducera smärta. Minska ödem i arm/hand. Underhålla normal rörlighet i omkringliggande leder. Korrekt kroppshållning, minska spänningsgraden i nacke-skuldra. Armbågsleds full rörlighet men avlastad träning
Tänk på att	Fixerande axellåset ska användas dygnet runt i 3 veckor.
Övnings exempel	Axellåset tas av under träningen. Hemträningsprogrammet görs 4ggr/dag se <a href="http://www.carioartroclinic.se">www.carioartroclinic.se</a> ( <a href="#">hänvisning till bicepstenodes hemträningsprogrammet</a> ) Om inget axellås så aktiva rörelser utan belastning/töjning i ytterläge både axel och armbåge

FAS	Efter borttagande av axellås (ca 4-6 veckor)
Mål	Normalt rörelsemönster i full ROM. Normalt aktiv rörlighet i armbågen Gradvis återgång till ADL. Förbättra koordination i stabiliserande muskler.
Tänk på att	Enbart aktiv avlastad flex/ext i armbågen
Övnings exempel	Aktiv avlastad flex/ext i armbågen. Initialt aktivt avlastad rörelseträning i axelleden i ryggliggande. Isometrisk muskelaktivering axelled armbåge? Magliggande bollrullning på skråbräda/bord.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Axelsektionen Carina Andreasson, Robin Gustafsson	Rehabprotokoll/ Bicepstenodes	2019-03-14

FAS	Cirka vecka 7-9
Mål	Alla övningar ska kunna utföras utan smärta/obehag från axelleden. Normalt ROM i samtliga riktningar. Öka muskelstyrka och uthållighet. Förbättra koordination och stabiliserande muskulatur.
Tänk på att	Aktiv flex/ext i armbågsleden, börja utan belastning
Övnings exempel	Träning av rotatorcuffen i olika axel abduktionsvinklar. Skapulastabiliseringsövningar. Börja träna biceps utan belastning och successivt ökad belastning.
FAS	Cirka vecka 10 - ca 4 månader
Mål	Normal axelfunktion Neuromuskulär kontroll med full stabilitet, även i ledens ytterlägen. Tillbaka till grenspecifik träning med individuellt anpassade övningar efter patientens kapacitet

Programmet är framtaget av fysioterapeuternas axelsektion i samverkan med ortopedkirurgerna på Capio Artro Clinic

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Axelsektionen Carina Andreasson, Robin Gustafsson	Rehabprotokoll/ Bicepstenodes	2019-03-14