



Inför din axelprotes- operation



Cario

Innehåll

Välkommen till Capio Movement Halmstad	2
Kontaktuppgifter inför operation.....	2
Axelleden	3
Artros och reumatism	3
Operationen	4
Faktorer som påverkar din operation.....	6
Infektion och sår	6
Kost.....	7
Tobak och alkohol.....	7
Allmänkondition	8
Vaccination.....	8
Inskrivningsbesök.....	9
Förberedelser – Att göra i god tid före operationen	10
Viktiga hållpunkter inför din operation	14
Dagen före operationen.....	16
Dusch.....	16
Fasta.....	17
Besökstid	18
Packlista till avdelningen.....	18
Dofta lagom.....	18
Operationsdagen och vistelsen hos oss	19
Träningsprogram	21
Hemma igen.....	26
Komplikationer.....	30
Rehabilitering	30
Framtiden	32
Kvalitetsregister.....	32
Kontakt.....	33
Egna anteckningar och frågor.....	34

Välkommen till Capio Movement Halmstad

Du kommer snart att genomgå en operation på
Capio Movement i Halmstad.

Capio Movement är ett modernt sjukhus specialiserat på planerad ortopedisk kirurgi. Vårdavdelningen har 16 vårdplatser och fyra uppvakningsplatser som bemannas av mycket erfaren personal.

Din aktiva medverkan före, under och efter vårddagen är mycket värdefull för att uppnå det eftersträfvade resultatet av operationen. Du ska vara väl informerad om förberedelserna inför din operation samt din rehabilitering. Det är därför viktigt att du tar del av informationen i denna broschyr före din operation. Låt gärna dina anhöriga läsa informationsbroschyren.

Har du frågor om din operation eller rehabilitering är det viktigt att du kontaktar oss.

Vi hälsar dig varmt välkommen till oss och hoppas att din vistelse ska bli så trevlig och behaglig som möjligt.

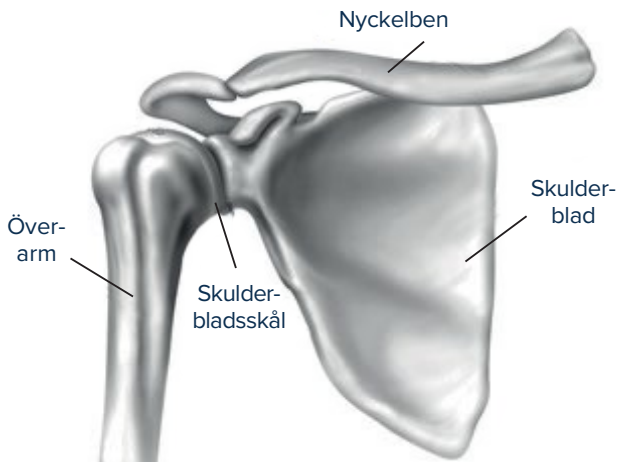
Kontaktuppgifter inför operation

Kontakta oss gärna på [1177.se](https://www.1177.se) eller ring **010-200 72 01**.

Vid avbokning eller ändring av operationstid kontaktas operationskoordinator på tel. [010-200 72 01](tel:010-2007201) knappval 2 sedan 1. Operationskoordinatorn har telefontid kl. 8.00–10.00.

Axelleden

Axelleden består av kulan från överarmen som ledar mot skulderbladsskålen.



Artros och reumatism

De vanligaste orsakerna till att man behöver operera in en konstgjord axelled är sjukdomarna artros och reumatism.

Axelleden är en kulled med stor rörlighet. Kulan hålls på plats i sin skål och stabiliseras av mjukdelar och senor. Artros och reumatism kan drabba denna stora och komplexa led.

Sjukdomarna innebär att brosket som normalt täcker benytorna i axelleden har skadats och blivit tunnare. Vid svår artros saknas brosket helt.

Anledningen till att vissa människor får artros är fortfarande delvis okänd. Vissa människor är genetiskt sårbara för artros och reumatism. Andra kan utveckla artros på grund av förslitningar efter en skada eller långvarigt tungt arbete. Typiska besvär är vilovärk, nedsatt rörlighet och kraft.



Normal axelled.



Axelledsartros.

Operationen

Operationen görs i första hand för att minska värk och smärta, men i de flesta fall förbättras även rörlighet och styrka. Vid operationen ersätts ledytorna med en slät kula och motsvarande skål. Ingreppet tar cirka en timme.

Operationerna är rutiningrepp, men medför alltid vissa risker. Infektionsrisken reduceras genom en speciell duschrutin innan operationen samt noggrann hudtvätt och antibiotika vid operationen.

Med stigande ålder och sjukdom ökar även risken för andra komplikationer av en operation. Allvarliga komplikationer är dock sällsynta.

Om man har senskador i axeln kan en så kallad omvänd axelledsprotes användas. Operationsmetoden skiljer sig något, men resultatet ger bra smärtlindring och förbättrad rörlighet.

För 95% av patienterna fungerar den konstgjorda leden fortfarande väl efter 10 år och för de flesta patienter resten av livet.

Före operationen får du en nervblockad men sövs sedan som vanligt för operationen. Fördelen med blockaden är att du är smärtfri ca 10–15 timmar efter operationen men även att du är piggare efteråt då vi inte behöver ge dig en lika djup narkos för att du ska sova gott. De flesta är uppe och går inom någon/några timmar efter operationen.



Anatomisk axelledsprotes.



Omvänd axelledsprotes.

Faktorer som påverkar din operation

Infektion och sår

Ett sår stör din huds naturliga skydd och kan bli en inkörsport för bakterier.

Pågående infektion och/eller sår eller annan påverkan på huden som ej läkt ut innan operationen utgör en riskfaktor för en eventuell protesrelaterad infektion i efterförloppet. Det kan innebära behov av en reoperation och långvarig antibiotikabehandling.

Du får därför inte ha sår eller annan påverkan på din hud när det är dags för operation. Observera att sår och/eller hudpåverkan på andra kroppsdelar än operationsområdet också är riskfaktorer. Var extra noggrann och inspektera: armhålor, under byst/pung och mage, i hudveck, ljumskar och mellan skinkorna.

Tips: Använd spegel eller mobilkamera om du inte har någon som kan hjälpa till med inspektionen. Det är av största vikt att du hör av dig till oss vid eventuella tecken på infektion eller sår/hudpåverkan så att vi kan bedöma tillståndet.

Till sår eller annan påverkan på huden räknas:

- Skavsår/rivsår
- Svampinfektion
- Brännsår
- Böld/finne
- Eksem
- Insektsbett

För att undvika komplikationer får du heller **inte ha en pågående infektion** såsom förkylning, hosta, maginfluensa, urinvägsinfektion, tandinfektion/tandbesvär eller oklar feber.

OBS! Vid hudpåverkan eller pågående infektion

Kontakta oss på telefon: 010–200 72 01.

Om du skulle **upptäcka sår** eller **bli akut sjuk** kvällen före operation ska du ringa till avdelningen och meddela på: 010–200 72 63.

Kost

Det är alltid viktig för ditt välbefinnande vad du äter och dricker. Inför och efter en operation är det än viktigare eftersom läkningen och rehabiliteringen underlättas.

Ät regelbundet och försök dricka ordentligt för att motverka förstoppning.

Tobak och alkohol

Rökstopp 6 veckor innan och 6 veckor efter din operation

Det är flera faktorer som kan påverka resultatet av en operation. Du kan själv vara med och påverka genom att avstå alla sorters tobak och e-cigarett.

Använder du tobak före och efter operation kan det ge allvarliga problem. Det beror på att kroppens vävnader får syrebrist orsakad av framför allt kolmonoxid och nikotin. Kolmonoxid får man i sig när man röker och det blockerar de röda blodkropparnas möjlighet att ta upp syre i kroppen.

Nikotin finns i alla sorters tobak och det påverkar blodförsörjningen genom att blodkärlen drar ihop sig och det gör att operationssåret läker sämre.

Tobakens ämnen är skadliga oavsett hur man får i sig dem, vilket inkluderar vattenpipa och tuggtobak.

Alkoholstopp 6 veckor innan och 6 veckor efter din operation

Risken för komplikationer under och efter operation ökar även hos personer som dricker alkohol. Bland annat ökar risken för akuta blödningar, försämrad sårhäkning, infektioner samt hjärt- och lungpåverkan. Hur stor mängd alkohol som är skadligt är inte helt klarlagt, därför är rekommendationen att avstå helt från alkohol minst 6 veckor före och 6 veckor efter din operation.

Sammanfattningsvis är det viktigt att du är i så god fysisk form som möjligt när du ska opereras. Ett tobak- och alkoholstopp ökar dina chanser till ett gott resultat.

Mer information och stöd hittar du på:

- 1177.se/alkohol
- 1177.se/sluta-roka
- cario.se/sluta-roka



Allmänkondition

Försök att vara igång och hålla dig aktiv så att din kondition är så bra som möjligt inför operationen. Någon övre gräns för hur aktiv man bör vara finns inte men en tumregel är att du inte ska ha ökade besvär dagen därpå. En nedre gräns bör dock vara att hålla dig aktiv **minst 30 minuter dagligen**.

Kraftig övervikt ökar risken för komplikationer i samband med operationen. Vi opererar därför inte någon med ett BMI över 35.

Vaccination

Vi rekommenderar att eventuell vaccination utförs senast en vecka innan operationen och tidigast två veckor efter. Rekommendationen gäller för samtliga vaccinationer, men främst de för säsongsinfluensa och covid då allmänreaktioner är relativt vanliga.



Inskrivningsbesök

En tid före din operation kallas de flesta till inskrivning vilket innebär en halvdag med utredning och information. Du träffar då sjuksköterska och narkosläkare i individuellt samtal. Vi tar vanligtvis även EKG och blodprover.

Om det behövs tas även kompletterande röntgenbilder.
I vissa fall träffar du en ortopedkirurg.

I grupp får du sedan information av fysioterapeut om träning och restriktioner i samband med din operation. Även narkosläkare informerar om bedövning, smärtlindring och annat viktigt att tänka på.

Ta med dig aktuell medicinlista från apotek eller vårdcentral.

Beräkna att besöket tar 3–4 timmar.

Förberedelser

– Att göra i god tid före operationen

Anpassa hemmet

Din rörlighet och funktion kan vara något begränsad som nyopererad. Inför hemkomsten ska du därför anpassa ditt hem för att underlätta vardagen och minska fallrisken. En viss ommöblering kan behövas och det är klokt att ta bort mattor, sladdar och dylikt.

Tänk på att placera de saker du använder dagligen lättillgängliga.

I de flesta fall klarar man det vardagliga bra men kan behöva hjälp med matinköp och städning initialt.

Om du inte har någon anhörig eller bekant som kan hjälpa dig kan du beställa hushållsvaror och även läkemedel med hemleverans.

Handla och frys in, extra viktigt om du bor ensam.

Kontakt med hemtjänst och vårdcentral

Om du tror att du behöver hemtjänst efter operationen ska du kontakta biståndshandläggare i din kommun. De ordnar även med trygghetslarm. Det är viktigt att det finns en färdig plan för din utskrivning.

Vårdtid

Vi planerar för ett vårddygnet med utskrivning dagen efter operation.

Fysioterapi

Kontakta fysioterapeut nära hemmet i god tid. Det är bra om du kan träffa fysioterapeuten före din operation för att kontrollera rörelseförmåga, träna upp dina muskler.

Du ska även boka in ett första besök ca en vecka efter operationen.

Träningsprogrammet som finns i denna broschyr är lämpligt att göra **dagligen** fram till operationen. Träningen gör att du är bättre förberedd inför operationen och snabbare återfår din normala funktionsförmåga.

Hjälpmedel

Kontakta din vårdcentral/arbetsterapeut i god tid angående de hjälpmedel som kan behövas efter operationen. Det kan till exempel vara toalettförhöjning om man har svårt att resa sig och sätta sig utan handstöd.

Kostnad och rutiner för att få hjälpmedel kan skilja sig beroende på vilken region du tillhör eller om vården sker via försäkringsbolag.

Planera hemresa

Hemresan planerar du själv. När man är nyopererad kan det kännas tryggt att bli hämtad och få skjuts hem av någon man känner. **Du får inte köra bil själv efter operationen.**

Gällande eventuell sjukresa behöver du själv kontakta vårdgaranti-service/sjukreseenheten i din hemregion, för att försäkra dig om att du är berättigad sjukresa hem efter operationen. Sjukresan hem ska du själv boka i förväg. Du kommer få information om din planerade utskrivningstid med din kallelse för inläggning.

Försäkringskunder tar kontakt med sitt försäkringsbolag angående eventuella taxiresor.

Rutiner gällande sjukresa, kostnad för sjukresa och reseersättning kan skilja sig beroende på vilken region du tillhör eller om vården sker via ett försäkringsbolag.



Kostnader

Patientavgift enligt gällande taxa. Frikort gäller inte vid inneliggande vård. Faktura utgår i efterhand via Kivra eller per post.

Läkemedel och fullmakt

Ditt elektroniska recept skrivs ut på operationsdagen och finns tillgängligt direkt på valfritt apotek. Det underlättar för dig om någon anhörig kan hämta ut dina läkemedel tills du kommer hem. Ordna i så fall fullmakt på apoteket före operationen. Det går att lämna in skriftligt eller fyllas i digitalt med bank-ID.

Läs om de olika alternativen på Läkemedelskollen/eHälsomyndigheten.

På inskrivningen får du information av narkosläkaren om hur du ska ta dina mediciner i samband med operationen.

För dig med läkemedelsbehandling mot reumatisk sjukdom sker en individuell bedömning gällande utsättning av dessa läkemedel inför operationen.

Har du inhalationsmediciner ska de tas som vanligt på operationsdagens morgon. Kom ihåg att ta med dina egna mediciner till avdelningen.

Vissa läkemedel ökar blödningsrisken under operation. Om du äter någon av medicinerna nedan ska du sluta äta dem enligt nedanstående tabell. Det går bra att fortsätta ta Paracetamol, till exempel Alvedon och Panodil, då de ej gör dig mer lättblödande.

Viktiga hållpunkter inför din operation

Blodförtunnande läkemedel

Tar du Waran, Xarelto, Eliquis eller Pradaxa: Stäm av med narkosläkaren kring dosering eller utsättning inför operationen.

6 veckor före:

Rök- och alkoholstopp:

Totalt rök- och alkoholstopp 6 veckor före och 6 veckor efter din operation.

14 dagar före:

Naturläkemedel:

Sluta ta eventuella naturläkemedel då de kan medföra en ökad blödningsrisk, till exempel Omega 3.

7 dagar före:

Ej rakning av området:

Du får inte raka dig i det område som ska opereras.

Utsättande av läkemedel:

Sluta med alla läkemedel som innehåller **Acetyl-salicylsyra** till exempel **Magnecyl** och **Treo**.

Trombyl använder du dock vanligen fram till dagen före operation.

5 dagar före:

Utsättande av läkemedel:

Sluta med blodförtunnande läkemedel som **Plavix (Clopidogrel)** och **Brilique**. Sluta även med **Waran** efter kontakt med din AK-mottagning.

2 dagar före:

Utsättande av läkemedel:

Sluta med inflammationshämmande läkemedel
t.ex **Orudis, Naproxen, Diklofenak, Voltaren** och
Ibuprofen. Etoricoxib behöver du inte sluta med.

Sluta med de blodförtunnande läkemedlen
Pradaxa, Xarelto och **Eliquis**.

Operation

Efter operation: Om du sedan tidigare står på blodförtunnande
läkemedel: börja med blodförtunnande läkemedlen
Brilique, Plavix, Pradaxa, Xarelto och **Eliquis** dag 2
efter operationen, samt **Waran** enligt ordination från
din AK-mottagning.

Om du är osäker på hur du ska ta dina mediciner i samband med
operationen, kontakta oss via [1177.se](https://www.1177.se) eller ring [010-200 72 01](tel:010-2007201).

Dagen före operationen

Dusch

För att minska antalet bakterier på kroppen och på så vis reducera risken för infektioner ska du dagen före operationen **duscha och tvätta hela kroppen, inklusive håret med en bakteriedödande tvål**. Du köper tvålen (Descutan eller Hibiscrub) receptfritt på apotek.

Du ska duscha vid **två tillfällen, morgon och kväll**. Håret behöver bara tvättas den ena gången.

1. Ta av klocka, ringar, piercing och andra smycken före dusch. Ta bort nagellack. Gellack är inte heller tillåtet.
2. Duscha hela kroppen (och håret) med vatten.
3. Tvätta håret med tvållösningen. **OBS!** Använd inte Descutan i hörselgången. Undvik kontakt med ögonen!
4. Öppna en svampförpackning och fukta svampen. Tvätta ansiktet (**var noga vid näsan**), tvätta överkroppen (**var särskilt noga med armhålor och navel**), tvätta underkroppen (**var särskilt noga med könsorgan och ljumskar**).
5. Skölj av hela kroppen.
6. Ta ny svampförpackning och tvållösning och upprepa tvätt av håret och kroppen, steg 3 till 5, ytterligare en gång.
7. Torka dig med en ren handduk. Smörj **INTE** in dig med hudkräm.
8. Ta på rena kläder.
9. Byt till rena sängkläder.

Det är inte tillåtet att använda smink eller hudkräm efter dusch.

På vårdavdelningen genomgår du en sista tredje dusch direkt före operation. Ta med dig den Descutan som blir över så tänker vi lite på miljön.



**Du får inte ha gelénaglar,
nagellack eller smink på dig
under operationen.**

Fasta

Det är **av största vikt att fasta**, d.v.s. att avstå från mat och dryck före operationen, för att minska risken för kräkningar under operationen. I värsta fall kan magsäckens innehåll komma ner i luftvägarna vilket är ett livshotande tillstånd.

- Ät gärna ordentligt fram till midnatt.
- Ät ingen fast föda från midnatt. Du kan bli meddelad annan fastetid i din personliga kallelse. Följ i så fall den tiden.
- Det går bra att dricka klara drycker fram till två timmar innan operationen. Vatten, saft, äppeljuice, kaffe eller te med socker. Även kolsyrad klar dryck går bra.
- Du får heller inte tugga tuggummi eller använda någon form av tobak eller nikotin.

Packlista till avdelningen

- Legitimation
- Dina ordinarie mediciner.
- Toalettartiklar.
- Sköna kläder som är lätta att ta på och av då du kommer vara svullen i operationsområdet.
- Stadiga tofflor eller skor som är lätta att ta på och av.
- Mobiltelefon, surfplatta. Fritt WiFi finns att tillgå. Ta gärna med egna hörlurar om du vill lyssna på något.
- Ev. CPAP om du använder sådan.

Ta inte med värdesaker eller för mycket pengar.

Du kommer få ett personligt låsbart skåp där du förvarar dina saker.

Besökstid

Då vi vanligtvis har mycket korta vårdtider och för att minska risken för smittspridning tar vi inte emot besök på vårdavdelningen. Undantag kan göras i speciella fall.

Dofta lagom

Parfymer, rakvatten och andra hudvårdsprodukter med stark doft ska undvikas då det kan framkalla besvär hos andra patienter och personal.

Operationsdagen och vistelsen hos oss

Anmäl din ankomst i receptionen. Är den inte öppen går du direkt till vårdavdelningen på plan 2. Vi visar dig till din sängplats där du kan låsa in dina tillhörigheter. Det kan hända att vi inte har en sängplats ledig till dig när du kommer. Du kan då få sitta ner och vänta en stund eller bli visad till en tillfällig sängplats.

Efter hudkontroll ska du genomgå den tredje duschen. En sjuksköterska kommer därefter sätta venös infart, ställa kontrollfrågor och checka av vilka mediciner du eventuellt tagit. Du får även de mediciner som behövs före operationen. Operationsområdet kontrolleras och rakas vid behov.

Räkna med att det blir viss väntetid innan det är dags för din operation.

Du träffar ortopedén före operation som även markerar vilken axel som ska opereras.

Inför operationen utförs en nervblockad. Under narkosen övervakas du hela tiden av en narkossköterska. Operationen tar cirka en timme.



Efter operationen

Efter operationen vaknar du snabbt och flyttas tillbaka till vårdavdelningen. I vissa fall håller vi lite extra koll på dig på vår uppvakningssal. För att främja cirkulation och motverka blodpropp och lunginflammation är det viktigt att komma upp och röra på dig så snart du mår väl. Du får hjälp att ta på dig egna kläder och äter måltiderna i dagrummet.

Så länge som armen är bedövad använder du en mitella. Knyt och sträck handen när du känner att bedövningen börjar släppa. När bedövningen har släppt får du använda din arm, men inte vrida den ut från kroppen.

Mobilisering är mycket viktigt och där har du ett stort eget ansvar. Vi finns där för att stötta dig vid mobilisering och ge dig den smärtlindring du behöver för att klara av att röra på dig. Du kan känna dig medtagen men kom ihåg att du är nyopererad, inte sjuk.

Kontrollröntgen av den opererade axeln sker vanligtvis under vårdtiden.

Rehabilitering

Så snart bedövningen släppt börjar din rehabilitering. Fysioterapeuten går igenom träningsprogrammet och informerar om vad som är viktigt att tänka på efter operationen. Eftersom du redan före operationen gått igenom träningsprogrammet blir det en form av repetition på vårdavdelningen. Det du tränat före har du mycket stor nytta av efter operationen.

Förmågan att återfå rörlighet och styrka är individuell. Dock ger riklig träning snabbare tillfrisknande. Du får hjälp av fysioterapeuten med träningen, men det är viktigt att du även tränar på egen hand efter fysioterapeutens instruktioner. Träningen ska du även fortsätta med när du kommit hem.

Träningsprogram

Rehabilitering enligt AXELINA

Utför träningsprogrammet 3–4 gånger/dag.

1. Armpendel.

Låt den opererade armen hänga ned på ett så avslappnat sätt som möjligt. Pendla försiktigt med armen runt i cirklar.

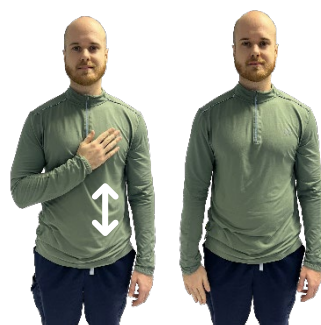
Fortsätt i ca 2–3 minuter.



2. Böjning armbågsled.

Ligg, sitt eller stå bekvämt. Böj och sträck i armbågen genom att låta underarmen glida över framsidan av kroppen.

Upprepa 10–15 gånger.



3. Dra bak axlarna.

Stå framför en spegel. Se till att axlarna är i samma höjd. Dra bak axlarna och spänn mellan skulderbladen. Håll kvar 2–3 sekunder. Återgå till utgångsläget. Upprepa 10–15 gånger.



4. Lyft armen i ryggläge.

Ligg på rygg. Lyft armen uppåt med hjälp av den icke-opererade armen. Försök att slappna av i den opererade armen. Återgå långsamt till utgångsläget.

Upprepa 10–15 gånger.



5. Utåtrotation axelled.

Håll armbågen intill kroppen och ca 90° böjning i armbågen. För ut handen åt sidan så att handen pekar rakt fram.

Upprepa 10–15 gånger.



Smärtlindring

Din medverkan är viktig för att smärtlindringen ska bli bra. Vi vill därför att du tidigt säger till om smärtan tilltar. Det är lättare att dämpa smärtan ju tidigare du säger till. Tillsammans ska vi försöka hitta en hanterbar smärt-nivå utan att biverkningar av läkemedlen blir för påtagliga.

Smärta syns inte utanpå, det är därför viktigt att du säger till om du har ont!

Vi är måna om att förebygga och behandla illamående och förstoppning så tveka inte att säga till om symptom uppstår.

Använd gärna isbandaget som du kan köpa hos oss. Is har en smärtstillande och avsvällande effekt på den nyopererade axelleden. Användande av ett isbandage kan minska behovet av starkare morfinliknande smärtlindring.

Andra sätt att lindra smärta och svullnad är att ha armen i högläge och använda hand och arm i all lättare aktivitet.



Isbandaget lindrar smärtan utan biverkningar.

Läkemedel

Du får en lista med din personliga ordination med hänsyn tagen till eventuella egna mediciner.

Använd inte samtidigt andra smärtlindrande läkemedel du eventuellt har hemma.

Alvedon (innehåller Paracetamol) är grunden i din smärtlindring och är den tablett du behåller längst. Du ska ta två tabletter fyra gånger per dygn, var sjätte timme. Det är maxdos och får inte överdoseras då det kan ge skadliga biverkningar.

Etoricoxib är steg två i din smärtlindring. Det är ett antiinflammatoriskt preparat med färre biverkningar än de traditionella. Ta en tablett dagligen i en vecka.

Oxycontin är ett långtidsverkande morfinliknande preparat som, om det behövs, tas morgon och kväll de första dagarna för att hålla smärtan på en rimlig nivå. Du ska så snart det är möjligt försöka klara dig utan detta läkemedel. Vanliga biverkningar är yrsel, trötthet/dåsighet, illamående och förstoppning.

OxyNorm är ett snabbverkande morfinliknande preparat. De tas endast vid behov vid smärtgenombrott då övrig smärtlindring inte är tillräcklig. Max sex kapslar per dygn.

Movicol är ett läkemedel mot förstoppning.

Inför hemgång

Det kan finnas möjlighet för utskrivning på operationsdagen men vanligast är utskrivning dagen efter operation, på förmiddagen eller vid lunchtid. Du får reda på din planerade utskrivningstid i kallelsebrevet.

Du kommer inte vara färdigrehabiliterad eller smärtfri vid utskrivning. Du är utskriven när du har tränat med fysioterapeut, haft samtal med sjuk-sköterska och fått dina remisser och intyg.

Operationssåret är sytt med stygn som faller bort av sig själv. Om såret vätskar sig och inte läker är det viktigt att du hör av dig. Du får med dig remiss till distriktssköterska för eventuell förbands- och sårkontroll.

Fysioterapeut ger råd och instruktioner för den fortsatta träningen och de restriktioner som gäller. Du kommer fortsättningsvis sköta din träning med den fysioterapeut du själv kontaktat och bokat tid till. Ett första besök rekommenderas vanligtvis en vecka efter operation om inget annat meddelas. Du får med dig remiss.

Elektroniskt recept på förskrivna mediciner finns tillgängligt på valfritt apotek. Du får en kopia med förtydligande om hur du ska ta dina mediciner. Vi skickar inte med mediciner hem.

Normal sjukskrivning är två till tre månader. Intyg skickas elektroniskt till Försäkringskassan. Intyg finns att se och ladda ner på 1177.se.

Du får ett intyg på vårdtiden hos oss som kan behövas vid ansökan om reseersättning.

Du kommer att erbjudas en återbesökstid till fysioterapeut på Capio Movement 6–8 veckor efter operationen. Kallelse kommer vanligtvis via Kivra, alternativt brev.

Hemma igen

Dagarna efter utskrivning kan kännas lite jobbiga. Det går kanske inte framåt i rehabiliteringen som förväntat och smärtan ger inte med sig.

Lyssna på kroppen! Variera dig med träning och vila. Ibland är inte vägen till bättring spikrak och måendet kan variera.

Svullnad, smärta och viss värmeökning över leden kan sitta i länge, ibland flera månader efter operationen, samt komma och gå under den första tiden.

Nedtrappning av smärtstillande medicin

Alla morfinliknande preparat har biverkningar och är vanebildande. Lägsta dos under kortast tid är att föredra.

Grundidén vid nedtrappning är att börja trappa ner morfinliknande preparat till en kombination av antiinflammatoriska preparat + Paracetamol och där-
efter endast Paracetamol. Börja med att trappa ner ditt långtidsverkande Oxycontin om du haft behov av det. Skulle du få smärtgenombrott vid sänkning ska du i första hand ta snabbverkande OxyNorm.

Kontakta oss för rådgivning om du är osäker.

Kontakta oss i första hand via 1177 för receptförnyelse. Receptförnyelse gäller endast de smärtstillande mediciner du fått i samband med operationen. Annan förskrivning hänvisas till din ordinarie förskrivande läkare.

Tänk på att höra av dig i god tid innan medicinerna tar slut!

Svullnad och blåmärken

Du kan få en blödning under huden och en svullnad efter operationen. Det ser ut som ett stort blåmärke och kan förflytta sig från armhålan ner i armen. Det kan också förflytta sig mot bröstkorg och mage när man legat på sidan. Blåmärket försvinner efter någon vecka och är inte farligt.

Bilkörning

Du ska avvakta med att köra bil tills du har sådan funktion att du är en säker bilförare. Normalt tar detta 6 veckor. Diskutera detta med din fysioterapeut. Så länge som du tar starka smärtstillande mediciner är det olämpligt att köra bil.

Gång

Det är nyttigt att försöka hålla igång och promenera efter ork och smärta. Det kan göra ont i armen och den kan kännas tung om den hänger ner allt för länge. Vila armen i jackfickan vid behov.

Cykling

Cykling ute i trafiken är inte lämpligt förrän efter tre månader. Man behöver uppnå en god stabilitet i axeln om man till exempel hastigt behöver hoppa av cykeln.

Vattenträning

Vattengympa är bra träning men inte lämpligt förrän såret är helt läkt (cirka sex veckor).

Förband

Du kan duscha med förbandet förutsatt att det är helt. Förbandet ska helst inte bytas på tre veckor. Lite blodfläckar på förbandet är normalt och gör inget. Om det läcker eller lossnar behöver de bytas. Kontakta då i första hand din vårdcentral. **Byt aldrig förbandet själv hemma.**

Du får inte bada eller basta förrän såret är helt läkt (cirka sex veckor).

Ärret är känsligt för solen det första året. Skydda med kirurgtejp eller smörj med hög solskyddsfaktor.

Illamående och förstoppning

Vanliga biverkningar av smärtstillande preparat är illamående och förstoppning. Det går bra att ta en tablett mot åksjuka, till exempel **Postafen** 25 mg som kan köpas receptfritt på apotek.

För att minska risken för förstoppning använder du **Movicol** som du fått på recept. Att dricka vatten och att röra på sig är även bra mot förstoppning.

Blodvärde

Blodvärdet kan ligga lite lägre efter en protesoperation vilket kan orsaka trötthet. Kroppen återhämtar det av sig självt genom att äta normalkost.

Alkohol

Du bör vara mycket restriktiv med alkohol sex veckor före och sex veckor efter din operation. Så länge du tar smärtstillande mediciner är det olämpligt att inta alkohol. I kombination med morfinliknande läkemedel kan alkohol orsaka allvarliga biverkningar och livshotande tillstånd.

Flygresor

Tänk på att inte planera en långresa för tidigt efter operationen. Det är viktigt att du ger dig tid för återhämtning. När du reser, informera vid säkerhetskontrollen att du har en protes då den kan ge utslag i metall-detektorn. Intyg behövs inte.

Läkemedel och miljö

Undvik att hämta ut mer läkemedel än du behöver. Lämna alltid in överblivna läkemedel till apotek. Återvinn tömda förpackningar.

Tandbehandling

Tandbehandling kan sprida bakterier via blodet till den opererade leden, därför ska du om möjligt undvika besök hos tandläkare/tandhygienist de första tre månaderna efter din operation.

Om det blir nödvändigt med tandläkarbesök inom tre månader (tandvärk och misstänkt infektion måste undersökas) så ska du **alltid** berätta att du har protes. Du får då eventuellt antibiotika före behandlingen.

Är besöket mer än tre månader efter din operation så behöver du inte antibiotika, såvida det inte gäller behandling av en infektion då detta kan sprida sig till din konstgjorda led.

Komplikationer

Infektion

Det finns en liten risk att drabbas av infektion i leden, trots alla försiktighetsåtgärder kring operationen.

Ta inte av förbandet själv hemma.

Kontakta vårdcentral. Påbörja ingen antibiotikabehandling utan att det tagits prov på såret. Kontakta din operatör för konsultation.

Låt ingen annan vårdgivare punktera eller sticka i operationsområdet.

Kontakta oss vid sårbekymmer.

Skulle du få en infektion i en annan del av kroppen efter din operation kontaktar du din vårdcentral. Berätta alltid att du fått en axelled inopererad.

Symtom vid infektion:

- Ökad rodnad och svullnad kring såret
- Ökad smärta
- Kroppstemperatur över 38,5 grader
- Läckage av sårvätska utanför förbandet

Rehabilitering

För att du ska få så god funktion som möjligt i ditt axel efterföljs operationen av en lång tids rehabilitering.

Räkna med många månader upp till ett år. Vi har delat in rehabiliteringen i två faser.

Fas 1 – återhämtning

Från hemgång till återbesök hos fysioterapeut på Cadio Movement (vecka 1–6)

Fortsätt att varva aktivitet och vila. Tänk på att du genomgått en stor operation och att du därför kan bli trött fort. Öka din aktivitetsgrad succesivt.

Följ träningsprogrammet i detta häfte. Det är anpassat för återhämtningsfasen. Under första månaden har du störst möjlighet att påverka rörligheten i axeln. Träningen kan kännas av och ge viss smärta, men den ska inte vara ihållande eller öka över tid.

För uppföljning bör du träffa en fysioterapeut på din hemort ca en vecka efter operationen. Du bokar själv tid. Under de första sex veckorna efter operationen ska du **inte inåtrotera axeln mot motstånd**. Praktiskt innebär detta att du till exempel ska undvika att slå igen en bildörr med den opererade armen. Du ska **inte heller vrida ut armen ifrån kroppen**. Var flitig med träningsprogrammet och lyssna på kroppens signaler.

Fas 2 – uppbyggnad

Från återbesöket och framåt

Träningsprogrammet från oss är nu för lätt. Fysioterapeuten på din hemort hjälper dig med nya övningar i syfte att träna upp rörlighet, styrka och förbättrad hållning.

Framtiden

Att återfå tillfredsställande funktion i axelleden tar tid, ofta ett halvår till ett år. Under de första månaderna är axeln normalt lite varm och svullen, mer efter ansträngning. Man kan också ha ont till och från vid rörelser i ytterlägen.

Protesen ska ge dig möjlighet att leva ett aktivt liv. Tänk dock på att det är en konstgjord led. Den tål inte samma påfrestning som en frisk axelled varför du bör undvika dagligt tungt bärande och arbete ovan axelnivå. Du gör klokt i att avstå från aktiviteter med stor fallrisk/skaderisk.

Kvalitetsregister

För att utveckla och säkra vårdens kvalitet registreras alla axelprotesoperationer hos oss till det Svenska Axelprotesregistret. Genom att vara med i nationella kvalitetsregister bidrar du till att förbättra vården. Kvalitetsregistren bidrar till ny kunskap om bästa behandlingsalternativ och operationsteknik. Där samlas uppgifter om behandling och resultat för olika patientgrupper från hela landet. De kan därför användas för att jämföra vården mellan olika sjukhus.

Dina uppgifter i kvalitetsregistren är sekretesskyddade och behandlas på samma sätt som journaluppgifter. Uppgifterna tas bort när de inte längre behövs.

Kontakt

Kontakta oss för rådgivning eller frågor.

Du kan kontakta oss via 1177.se eller ring oss på [010-200 72 01](tel:010-2007201).

Knappval 4, sedan 1 för sjuksköterska på avdelningen och knappval 5 för fysioterapeut. Vi ringer upp dig under dagen.

Vi har vanligtvis stängt helger.

När Capio Movement har stängt hänvisar vi till 1177 Vårdguiden, telefon 1177.



Denna broschyr försöker ge svar på de vanligaste frågorna i samband med din axelprotesoperation. Varje patient har dock sina speciella problem och frågor och det är viktigt att eventuella oklarheter klaras ut före operationen.

Ta för vana att skriva ner dina frågor efter hand som de dyker upp. Det är viktigt för dig som patient, för operatören och vårdpersonalen att du fått svar på dina frågor.

Besök gärna vår hemsida capiomovement.se

Där kan du hitta information om vårt sjukhus och var vi finns samt information om operationer, rehabilitering och länkar till andra informativa sidor.

Egna anteckningar och frågor

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Capiro

Capiro Movement Halmstad

Bergsgatan 26 | 302 33 Halmstad
capiomovement.se