

## Rehabprotokoll efter artroskopisk bakre Bankart operation

### Viktig information

- Fixerande axellås ska användas dygnet runt i 3-4 veckor. ([www.carioartroclinic](http://www.carioartroclinic.se) Rehabiliteringen Hemträningssystem axel bankart/instruktionsfilm axellås)
- Passiv mobilisering kan påbörjas från v 12

Remissvar önskas till behandlande läkare efter avslutad rehabilitering.

För kontakt med Rehabiliteringsenheten Artro Clinic ring, 08- 406 26 36.  
Vid misstanke om infektion vänligen kontakta mottagningen 08-406 27 00.

FAS 1	Under axellåstiden (dag 1 - 3-4 veckor)
Mål	Reducera smärta Minska ödem i arm/hand Underhålla normal rörlighet i omkringliggande leder Underhålla muskelfunktion kring axelled Korrekt kroppshållning, minska spänningsgraden i nacke/skuldra
Tänk på att	Fixerande axellås ska användas dygnet runt i 3-4 veckor(beroende på läkarens ordination) Fysioterapi kontroll ca 1 vecka postoperativt
Övnings-exempel	Statisk aktivering av muskler kring axelled med fixerande axellås 1 gång/dag, se i hemträningssystemet Axellåset tas enbart av under rörelseträning Rörelseträningen enligt hemträningssystemet ska göras 4 ggr/dag se hemsidan <a href="http://www.carioartroclinic.se">www.carioartroclinic.se</a> ( <a href="#">hänvisning till bakre Bankart programmet</a> )

FAS 2	Efter borttagande av axellås (ca vecka 4 – vecka 6)
Mål	Normalt rörelsemönster i tillåten ROM Förbättra koordinationen i stabiliserande muskler
Tänk på att	Aktivt o passiv ROM flexion upp till 60° Aktivt o passiv ROM undvik kombinerad inåtrotation-flexion Ej passiv töjning i inåtrotation
Övnings-exempel	Initialt aktivt avlastad rörelseträning Fortsatt statisk aktivering av muskulaturen för successiv stegring till ex gummibandsövningar inom tillåten ROM

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Axelsektionen Maria Werin, Jessica Svensson	Rehabprotokoll/ Bakre Bankart	2019-03-14

FAS 3	Vecka 7 -12
Mål	Normalt ROM i samtliga riktningar Öka muskelstyrka och uthållighet Förbättra koordinationen av stabiliserande muskulatur
Tänk på att	Alla övningar ska kunna utföras utan att det känns ostadigt i axelleden
Övnings- exempel	Successivt stegrad rotatorcuff träning och skapulastabiliserande träning.

FAS 4	3 - 6 månader
Mål	Normal axelfunktion Neuromuskulär kontroll med full stabilitet, även i ledens ytterlägen Tillbaka till grenspecifik träning med individuellt anpassade övningar efter patientens kapacitet.
Tänk på att	Om patienten inte uppnått fullt ROM påbörjas passiv mobilisering i leden från vecka 12 Pat ska inte få smärta eller svullnad under/efter aktivitet.
Övnings- exempel	Gradvis ökad rotatorcuff träning i hela rörelsebanan och med olika hastigheter och skapula stabiliserande träning. Gradvis tillbakagång till idrottsspecifik träning.

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

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Axelsektionen Maria Werin, Jessica Svensson	Rehabprotokoll/ Bakre Bankart	2019-03-14