

Rehabprotokoll efter Cuffsutur

Viktig information

- Rehabiliteringstiden beräknas till cirka 6-12 månader.
- De faktorer som påverkar fasindelningen och även det slutgiltiga resultatet är skadans art, styrkan i plastiken, kvalitet i vävnaderna.
- Programmet innebär en successivt ökad belastning för belastningskänsliga strukturer.
- Axellåset ska bäras dygnet runt i 4-6 veckor eller som ansvarig läkare ordinerat. Undvik töjning av den suturerade senan/muskeln upp till 3 månader. (www.carioarthroclinic.se Hemträningssprogram axel cuffsutur/instruktionsfilm ultrasling)

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

För kontakt med Rehabiliteringsenheten Cario Arthro Clinic ring 08- 406 2636.
Vid misstanke om infektion vänligen kontakta mottagningen 08 - 406 2700.

FAS 1	Under axellåstiden (ca dag 1 - 4-6 veckor)
Mål	Reducera smärta, minska ödem, eftersträva korrekt kroppshållning, underhålla normal rörlighet i omkringliggande leder. Minska spänningsgrad i nacke/skuldra.
Tänk på att	Axellåset ska bäras dygnet runt i 4-6 veckor eller som ansvarig läkare ordinerat. Under de första 3 veckorna får armen aldrig hänga rakt ner vid sidan. Vid exempelvis personlig hygien bibehåll stöd för armen med ett handfat. Var aktsam på eventuell stelhet. Ta ut rörlighet till smärtgränsen. Undvik töjning av suturerad sena/muskel.
Övnings-exempel	Passivt rörelseuttag till smärtgränsen med hjälp av andra armen eller fysioterapeuten.

FAS 2	Efter borttagande av axellås (ca 4-6 veckor – vecka12)
Mål	Normal passiv rörlighet. Förbättra aktiv rörlighet. Normalisera rörelsemönstret inom patientens aktiva ROM.
Tänk på att	Undvik töjning av suturerad sena/muskel.
Övnings-exempel	Rörelseträning, från aktivt avlastat till aktiv rörlighet. Isometrisk muskelaktivering. Lätt styrketräning med gummiband.

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

FAS 3	Cirka 3-4 månader
Mål	Normal aktiv rörlighet. Normalt rörelsemönster.
Tänk på att	Påbörja försiktig töjning av suturerad struktur vid inskränkt rörlighet.
Övnings- exempel	Rodd i maskin/enarmsrodd (successivt stegrad belastning med vikter i olika utgångspositioner). Stående rörlighets- och stabilitetsträning med boll.

FAS 4	Cirka 5 mån -
Mål	Normal axelfunktion. Neuromuskulär kontroll med full stabilitet även i ledens ytterläge. Successiv återgång till idrott.
Tänk på att	
Övnings- exempel	Cuffträning i samtliga abduktionsvinklar och hastigheter. 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/Cuffsutur	2019-03-14