

Rehabprotokoll efter artroskopisk främre Bankart operation

Viktig information

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

Remissvar önskas till behandlande läkare till efter avslutad rehabilitering.

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

Vid misstanke om infektion vänligen kontakta mottagningen tel 08-406 2700.

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) Fysioterapikontroll ca 1 vecka postoperativt
Övnings exempel	Statisk aktivering av muskler kring axelled med fixerande axellås 1 gång/dag, se i hemträningsprogrammet Axellåset tas enbart av under rörelseträning Rörelseträningen enligt hemträningsprogrammet ska göras 4 ggr/dag se hemsidan www.carioartroclinic.se (hänvisning till främre Bankart programmet)

FAS 2	Efter borttagande av axellås (- 6 veckor)
Mål	Normalt rörelsemönster i tillåten ROM Förbättra koordinationen i stabiliserande muskler
Tänk på att	Aktiv o passiv ROM till 90° i skapula planet Aktiv o passiv ROM till 0° utåtrotation Ingen kombinerad utåtrotation-abduktion
Övnings exempel	Initialt aktivt avlastad rörelseträning

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

	Fortsatt statisk aktivering av muskulaturen för successiv stegring till ex gummibandsövningar inom tillåten ROM, skapularetraktioner, se till att övre trapezius inte överaktiveras
--	---

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. Kan gå ut i patientens ytterläge men inte töja.
Övnings exempel	Successiv stegrad rotatorcuff träning och scapulastabiliserande träning. Rörlighetsövningar med pinne i ryggliggande för att inte aktivera övre trapezius,

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 rotatorcuffträning 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/Främre Bankart	2019-03-14