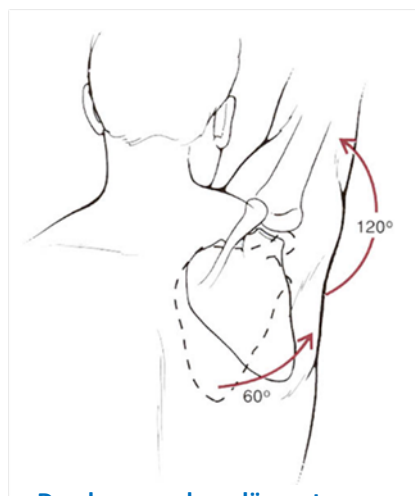


Rehabilitering efter ASD och ev. klavikelresektion

Vid varje rörelse i axelleden sker ett intimt samarbete mellan skulderbladet och axelleden. Av den rörlighet som uppnås då man sträcker armen rakt uppåt över huvudet utgörs en tredjedel av skulderbladets rörelse mot bröstkorgsväggen, medan två tredjedelar sker i själva axelleden (detta kallas för den humeroskapulära rytmen). Efter en axelskada får man alltid förändringar i hur axelleden rör sig i förhållande till skulderbladet. För att inte dina axelbesvär ska återkomma är det mycket viktigt att återställa denna funktion efter operationen. Detta uppnås genom dagligt genomförande av ett individuellt anpassat rehabiliteringsprogram utformat av sjukgymnast.



Det är viktigt att du träffar en sjukgymnast på din hemort inom cirka en vecka efter operationen. Det är bra om din sjukgymnast har gått utbildning i Axelina, en välbeprövad vård- och rehabiliteringsplan med god vetenskaplig grund. Även efter avslutad sjukgymnastkontakt rekommenderar vi fortsatt regelbunden axelträning i någon form.

En viktig del av rehabiliteringen består i att träna den stabiliserande muskulaturen i axelleden (rotatorkuffmuskulaturen). Det är vanligt att man efter skada är mycket stark i de muskler som utför armens stora rörelser, till exempel bröstmuskulaturen, medan man relativt sett är svagare i den stabiliserande rotatorkuffmuskulaturen. För att uppnå en god stabilitet i axelleden är det viktigt att rotatorkuffen har en motsvarande god funktion. För en god stabilitet och styrka i armen krävs också en god kontroll över skulderbladet. Träningen görs inledningsvis med låga belastningar och höga repetitionsantal.

Du får och skall röra axeln fritt efter operationen. Tunga lyft över axelhöjd och monotona rörelser skall du dock undvika under de 6 första veckorna. Bär matkassar och andra föremål med armarna bakom höftkammen och med sänkta axlar. Ett bra tips är också att använda ryggsäck då detta avlastar axlarna.

Gör vardagliga aktiviteter såsom att äta och tvätta sig etc. med den opererade sidan direkt efter operationen. Armen bör också svänga fritt utefter sidan vid gång. Efter en vecka kan du

använda armen i lättare dagliga aktiviteter som t ex att diska, torka av bord, hålla och bläddra i en tidning. Utöka din dagliga aktivitet efter hand och försök använda armen och handen så mycket som möjligt.

Det är mycket individuellt hur fort man blir besvärsfri efter ingreppet. Detta påverkas av olika faktorer. Bland annat har ålder en viss betydelse. En äldre person har normalt en längre rehabiliteringstid än en yngre. Det är viktigt att man successivt ökar belastningen på axelleden. Låt din smärtgräns vara avgörande för belastningen. Molande värk mellan träningspassen är ett tecken på att du har ökat belastningen för fort.

Rehabiliteringsträning efter ASD enligt Axelina

Redan på operationsdagen tränar du enligt träningsprogrammet som visas på nästkommande sidor. Håll överkroppen stilla under utförandet, låt rörelsen ske i axelleden. Utöver dessa rörelser skall du flera gånger om dagen knyta handen och sträcka ut fingrarna växelvis så att muskelpumpen kommer igång i den opererade armen. Detta förebygger blodproppar och ökad svullnad. Du ska också vara noga med att böja och sträcka i armbågen på den opererade sidan.

Fas 1A (första 6 veckorna postoperativt)

Målsättning

Förbättrad rörlighet.
Optimerade läkningsförhållanden.
Motverka stelhet.

Regim

Inget bandage/slynga används, förutom eventuellt kylbandage.
Tillåtet att röra axeln fritt om inget annat sägs.
”Lyssna på din opererade axel”. Smärta tillåten under träning men inte lång tid efter.
Undvik monotont arbete.

Träning

Du börjar med det träningsprogram som visas på nästkommande sidor (kopierat ur Axelina). Fokus på hållning och koordination i skuldergördelns rörelser.
Avslappningsövningar i nacke och skuldra.
Håll armen i högläge samtidigt som du pumpar kraftigt med handen. Detta reducerar svullnad.

Till nästa fas

Då vilovärken försvunnit.

Fas 1B (6 veckor till 3 månader postoperativt)

Målsättning

Full aktiv rörlighet (av armens egen kraft).

Regim

Undvik tungt arbete.

Träning

Aktiv rörelseträning.
Lätt styrketräning för skuldergördelns muskulatur.

Lätt cirkulationsträning för rotatorkuffen (den stabiliserande muskulaturen i axelleden).
Fortsatt koordinationsträning.

Till nästa fas

Symtomfrihet under dagliga aktiviteter.

Fas 2-3 (efter 3 månader postoperativt)**Målsättning**

Normaliserad muskelstyrka och -uthållighet.

Normaliserad koordination.

Återgång till eventuella idrottsaktiviteter.

Regim

Undvik aktiviteter som ger smärta.

Träning

Styrketräning för skuldergördels muskulatur.

Koordinationsträning.

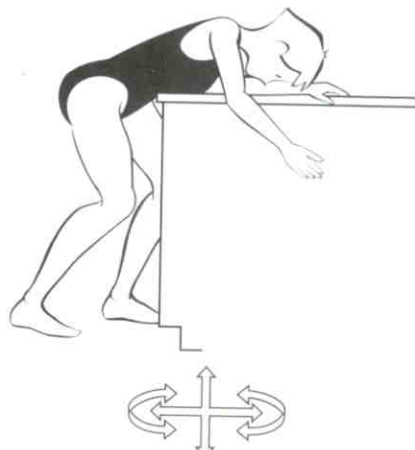
Övningar efter patientens behov.

Tidig rehabiliteringsträning efter ASD enligt Axelina

Utför träningsprogrammet 3-4 gånger dagligen.

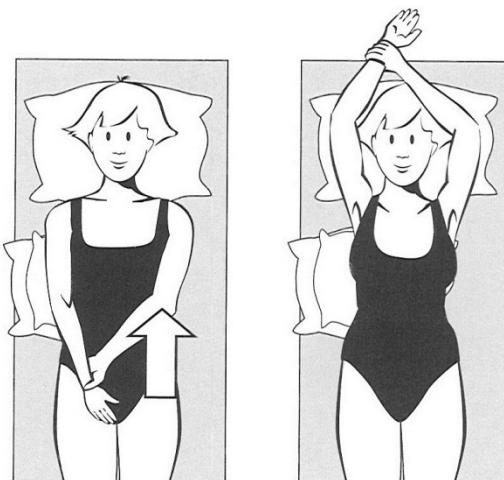
1. Luta dig framåt. Låt den opererade armen hänga ned på ett så avslappnat sätt som möjligt. Pendla försiktigt med armen framåt och bakåt. Fortsätt i sidled samt runt i cirkel åt båda hållen.

Gör detta under ca 2-3 minuter.



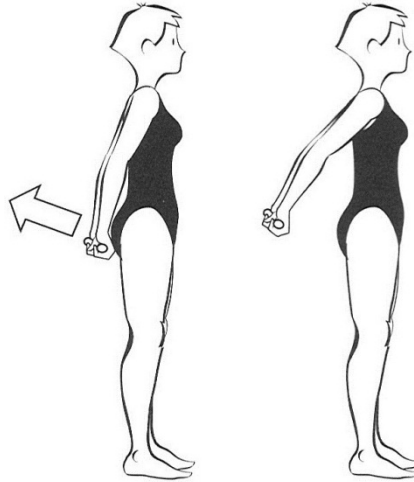
2. Ligg på rygg. Fatta tag runt den opererade armens handled. Lyft armen uppåt så högt som möjligt med hjälp av den icke-opererade armen. Slappna av så mycket som möjligt i den opererade armen. Återgå långsamt till utgångsläget.

Repetera 10-12 gånger.



3. Håll en käpp eller t.ex. ett skohorn med båda händerna bakom ryggen. För käppen bakåt så långt som möjligt. Återgå långsamt till utgångsläget.

Repetera 10-12 gånger.



4. Ligg på mage med armarna utmed sidan. Dra ihop skulderbladen och lyft därefter armarna något från underlaget. Håll armarna raka och tummarna riktade nedåt. Återgå långsamt till utgångsläget.

Repetera 10-12 gånger.

