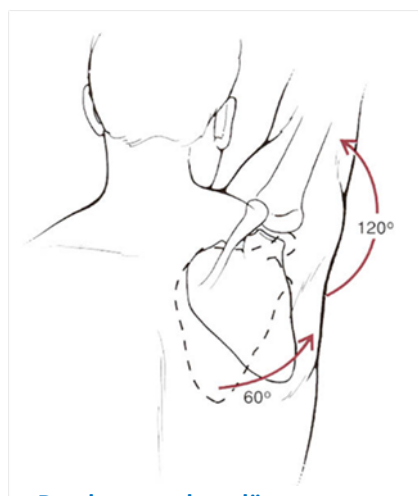


Rehabilitering efter Bankarts operation

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.

För att de fastsydda ledbanden i axeln skall ges möjlighet att läka fast skall armen under den första tiden efter operationen hållas inåtroterad. Du skall därför dygnet runt under de första 3 veckorna bära ett stabiliserande förband. Därefter skall du bära förbandet under natten när du sover i 3 veckor. Förbandet får tas av för dusch/hygienskötsel och träning men ska i övrigt sitta på dygnet runt.

Axelleden ska vara inåtrotterad även vid träning. Det är den om handen på den opererade sidan pekar mot den andra axelleden då armbågen är böjd. När man tränar och duschar kan man böja lätt i armbågen och på så sätt veta att man har rätt rotation i axelleden (handen ska peka mot den andra axelleden och armbågen ska peka ut åt sidan).

Efter cirka 6 veckor kommer du på återbesök till sjukgymnast på Movement.

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.

Om du är idrottsaktiv kan du vara tillbaka i full aktivitet efter 3 till 6 månader beroende på vilken idrott det handlar om.

Rehabiliteringsträning enligt Axelina

Redan på operationsdagen tränar du enligt träningsprogrammet som visas på nästkommande sidor. Gör gärna rörelserna framför en spegel. 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.

För att du inte ska stelna till i axelleden är det viktigt att du tränar med hjälp av sjukgymnast under de kommande 2-3 månaderna.

Fas 1A (första 3 veckorna postoperativt)

Målsättning

Optimerade läkningsförhållanden.
Motverka stelhet.

Regim

Förband används dygnet runt, tas dock av vid träning och hygienskötsel.
Axelleden i maximal inåtrotation.
"Lyssna på din opererade axel". Smärta tillåten under träning men inte lång tid efter.

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.

Fas 1B (vecka 4-6)

Målsättning

Förbättrad rörlighet.

Regim

Inget förband, armen får hänga fritt.
Utåtrotation till nollläget tillåten. Det innebär att handen får peka rakt fram när armbågen är böjd.

Träning

Aktiv rörelseträning.
Statisk styrketräning för skuldergördelns muskulatur. Ej motstånd i utåtrotation.
Lätt styrketräning för biceps och triceps.
Koordinationsträning.

Fas 2-3 (efter 6 veckor postoperativt)

Målsättning

Normaliserad rörlighet.

Normaliserad muskelstyrka och -uthållighet.

Normaliserad koordination.

Regim

Undvik aktiviteter som ger smärta.

Träning

Styrketräning för skuldergördels muskulatur. Utåtrotation mot motstånd tillåtet.

Fortsatt koordinationsträning.

Övningar efter patientens behov.

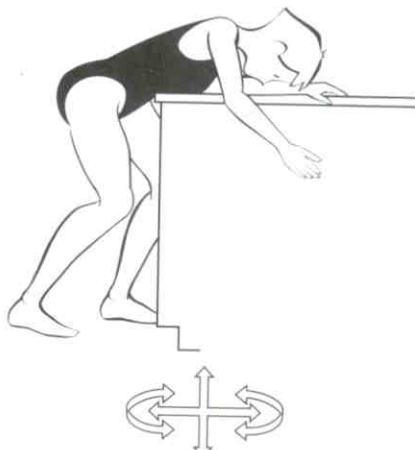
Tidig rehabilitering efter Bankarts operation enligt Axelina

Utför träningsprogrammet 3-4 gånger dagligen.

1. Luta dig försiktigt framåt. Låt den opererade armen hänga ned på ett så avslappnat sätt som möjligt. Pendla försiktigt med armen framåt och bakåt. Övningen ska vara smärtfri.

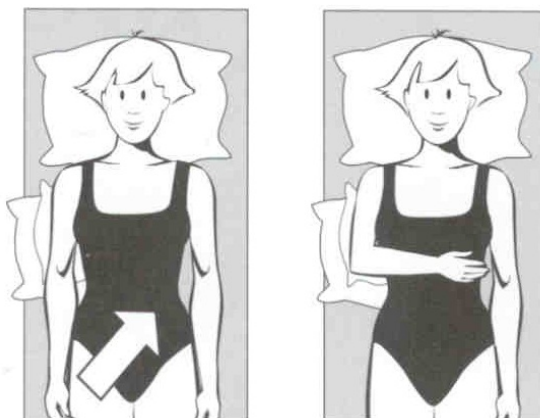
OBS! Se till att axeln hela tiden är inåtroterad (håll handflatan riktad bakåt).

Gör detta under ca 2-3 minuter.



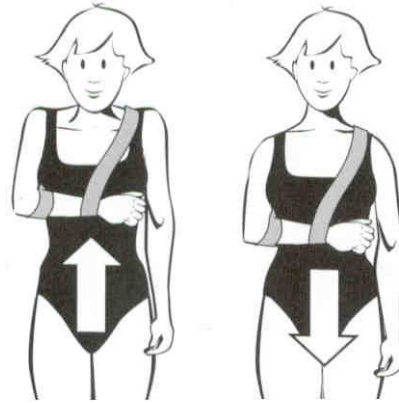
3. Ligg, sitt eller stå bekvämt. Böj och sträck i armbågen genom att låta underarmen glida över framsidan av kroppen.

Upprepa 10-20 gånger.



2. Andas in och lyft axlarna uppåt/bakåt. Andas därefter ut och låt axlarna sjunka ned, slappna av i axlarna.

Upprepa 10-12 gånger



När man är nyopererad i axeln och använder axellås är det lätt att axeln omedvetet dras upp. Detta kan leda till värk i nacke och axlar.

Kontrollera regelbundet i en spegel att axlarna är sänkta och avslappnade.

