

Rehabilitering efter axelledsplastik

För att undvika komplikationer som t.ex. proppar och stelhet i din axel efter operationen, bör du följa de råd som personalen ger dig och de anvisningar som följer i detta dokument. Dessutom kommer återhämtningen och rehabiliteringen efter operationen att gå bättre. Detta träningsprogram bör utföras ca 3-5 ggr per dag. Utöver de övningar som medföljer detta dokument bör du även vara uppe och promenera en kortare promenad varannan till var tredje timme. Du bör även fottrampa och knyta-öppna handen ca 30 ggr så ofta som möjligt. Detta gör man för att minska svullnaden i armen/handen och ska utföras de första 3 veckorna efter operationen.

Första månaden gör man som mest framsteg gällande rörligheten i axeln, därefter händer inte mycket mer med rörelseomfånget. Därför är det viktigt att man tränar intensivt redan från början och att man själv är delaktig och tar ansvar för sin rehabilitering! Du bör besöka en sjukgymnast på hemorten under den första veckan efter operationen. Fram tills första besöket tränar du enligt programmet på kommande sidor. Smärtor från axeln då du tränar är inte farligt utan är oftast normalt.

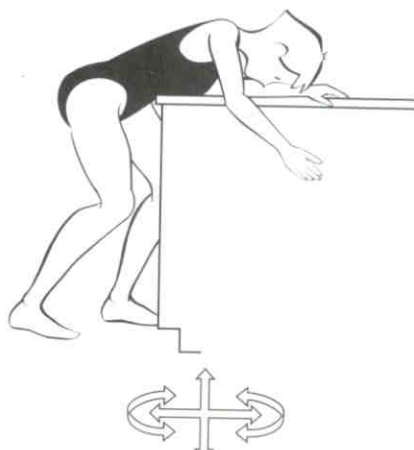
Efter operationen finns inga restriktioner annat än att du ska undvika att inåtrotera i axelleden mot motstånd under de första 6 veckorna. Praktiskt innebär detta att du t.ex. ska undvika att slå igen en bildörr med den opererade armen. I övrigt är alla rörelser tillåtna. Träna smart och lyssna på din kropp!

Träning efter axelledsplastik enligt Axelina

Utför träningsprogrammet 3-4 gånger dagligen.

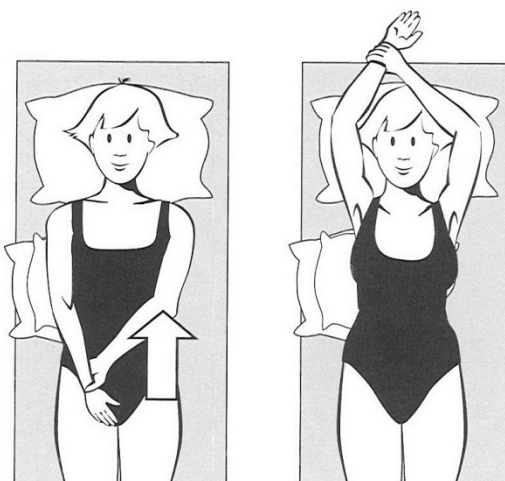
1. Luta dig framåt. Låt den opererade armen hänga ned på ett så avslappnat sätt som möjligt. Pendla försiktigt med armen framåt och bakåt. Fortsätt i sidled samt runt i cirkel åt båda hållen.

Gör detta under ca 2-3 minuter.



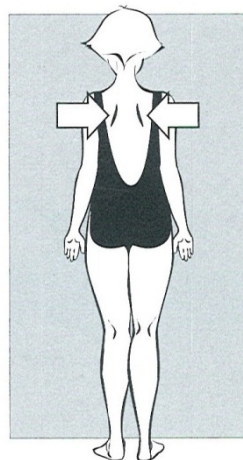
2. Ligg på rygg. Fatta tag runt den opererade armens handled. Lyft armen uppåt så långt som möjligt med hjälp av den icke-opererade armen. Slappna av så mycket som möjligt i den opererade armen. Återgå långsamt till utgångsläget.

Repetera 8-12 gånger.



3. Stå framför en spegel. Se till att axlarna är i samma höjd. Dra bak axlarna och spänn mellan skulderbladen. Håll kvar 2-3 sekunder. Återgå till utgångsläget.

Repetera 10-15 gånger.



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

Upprepa 10-20 gånger.



När man är nyopererad i axeln 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.

