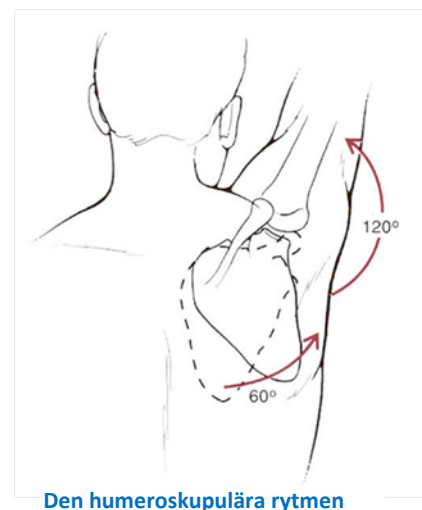


Rehabilitering efter kapselshift

Det är viktigt att du träffar en sjukgymnast på din hemort cirka tre veckor 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 ska kunna läka fast ordentligt ska du under de första 3 veckorna efter operationen använda ett stabiliserande förband. Detta får tas av för dusch/hygienkötsel och träning men ska i övrigt sitta på dygnet runt. Därefter skall du använda förbandet nattetid under ytterligare 3 veckor.

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.

Riktlinjer för rehabiliteringsprogrammet

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.
"Lyssna på din opererade axel". Smärta tillåten under träning men inte lång tid efter.

Träning

Böja och sträcka i armbågsled.
Pumpa kraftigt med handen.
Fokus på hållning och koordination i skuldergördelns rörelser. (Förhindra att axeln höjs).
Avslappningsövningar i nacke och skuldra.

Fas 1B (vecka 4-6)

Målsättning

Förbättrad rörlighet.

Regim

Inget förband, armen får hänga fritt dagtid (undantag förekommer). Förbandet används nattetid.
Undvik töjning i rotation i axelleden.

Träning

Aktiv rörelseträning.
Statisk styrketräning för skuldergördelns muskulatur. Ej motstånd i rotation.
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 skuldergördelns muskulatur. Utåtrotation mot motstånd tillåtet.
Fortsatt koordinationsträning.
Övningar efter patientens behov.

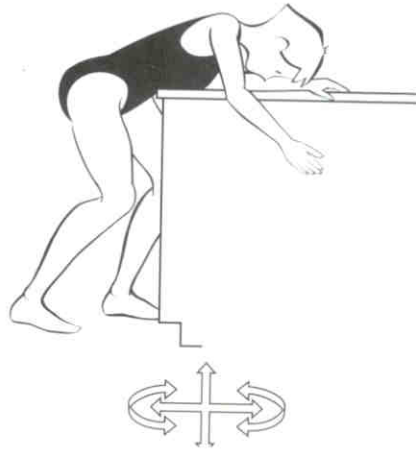
Tidig rehabilitering efter kapselshift enligt Axelina

Utför träningsprogrammet 3-4 gånger dagligen.

1. Ta av axellåset. 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.

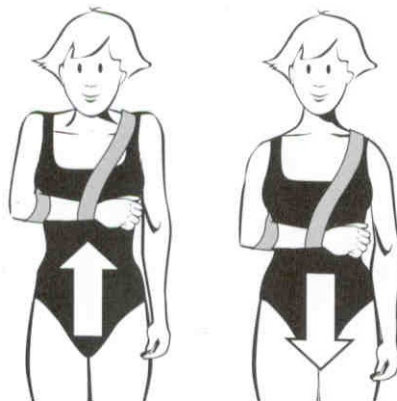
OBS! Se till att axeln hela tiden är neutralroterad (håll tummen riktad framåt som på bilden).

Gör detta under ca 2-3 minuter.



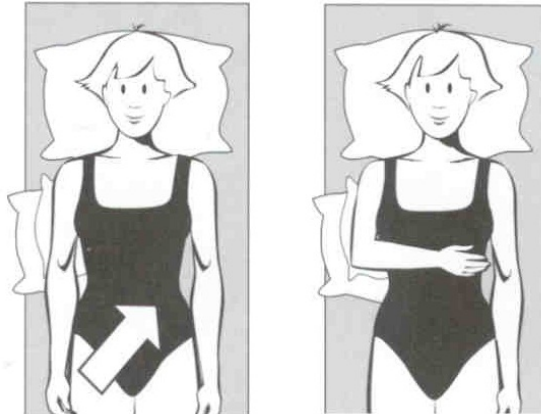
2. Andas in och lyft axlarna uppåt/bakåt. Andas därefter ut och låt axlarna sjunka ned, slappna av i axlarna.

Upprepa 10-12 gånger



3. 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 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.

