

Rehabilitering efter Weaver-Dunns operation

Fas 1 (vecka 1-4)

Efter operationen får du ett speciellt förband (axellås) som du skall använda dygnet runt under de fyra första veckorna. Axellåset håller axelleden stilla och främjar läkningen efter operationen. Ofta känns det skönt att ha en t-tröja närmast kroppen under axellåset. Axellåset får tas av för duschhygienskötsel. Passa då på att böja och sträcka i armbågsleden för att förebygga att denna stelnar till. Du kan också böja dig framåt och pendla lätt med armen. Du skall under denna tid undvika att föra armen uppåt.

Fas 2 (vecka 5-6)

Vecka 5 och 6 efter operationen får du börja föra armen uppåt. Under denna tid får du höja armen till 90°, det vill säga så att du har armen rakt framåt eller rakt åt sidan. Under dessa veckor är det lagom att göra sitt första besök hos sjukgymnast.

Fas 3 (efter vecka 7)

Från vecka 7 efter operationen och framåt får du röra fritt på armen i alla riktningar. Om en platta är inopererad i din axel kan dock denna förhindra en del av rörligheten. Plattan plockas bort efter ca 3 månader och efter det brukar det bli lättare att ta ut full rörlighet.