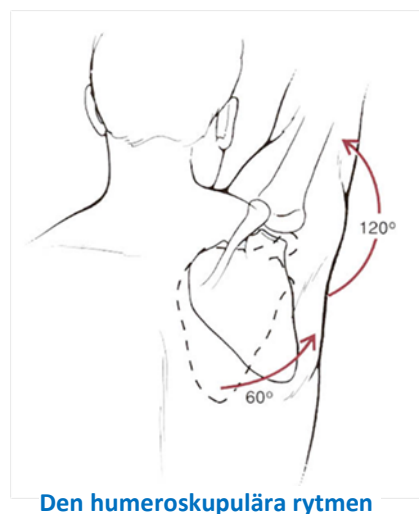


Rehabilitering efter rotatorkuffsutur

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.



För att den fastsydda senan ska kunna läka fast ordentligt ska du under de första 4-5 veckorna efter operationen använda ett stabiliserande förband. Detta får tas av för dusch/hygienkötsel och träning men ska i övrigt sitta på dygnet runt.

För att du skall få en bra funktion i din axel är det mycket viktigt att du efter operationen tränar enligt ett individuellt anpassat träningsprogram utformat av sjukgymnast. Du får med dig remiss efter operationen. En första kontroll hos sjukgymnasten är bra att göra 1-2 veckor efter operationen. När du efter 4-5 veckor inte längre skall använda ortosen så är det aktuellt med mer frekvent träning med hjälp av sjukgymnasten.

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.

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

Riktlinjer för träningsprogrammet enligt Axelina

Senan är mycket skör och suturerad rotatorkuff skall rehabiliteras med största försiktighet.

Undvik kraftig töjning av senan de första 4 månaderna.

Rehabiliteringstid ca 9-20 månader

Undvik att med egen kraft lyfta med rak arm förrän det kan ske smärtfritt. Detta brukar ta 3-4 månader efter operationen.

Fas 1 (första 4-5 veckorna postoperativt)

Målsättning

Optimerade läkningsförhållanden.

Regim

Förband används dygnet runt, tas dock av vid träning och hygienskötsel.

Axelleden i neutralläge.

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

Träning

När du tar av ortosen för att duscha ska du också böja och sträcka maximalt i armbågen så att denna inte stelnar till. Du skall också pumpa kraftigt med handen genom att böja och sträcka på fingrarna. Detta främjar blodcirkulationen i armen och axeln.

Fas 2 (vecka 6 – månad 3-4)

Målsättning

Förbättrad rörlighet. 160 graders flektion, utåtrotation 50 grader och 90 graders abduktion mot fasens slut.

Regim

Inget förband, armen får hänga fritt.

Bassängträning tillåten.

Träning

Träna hos sjukgymnast 2-3 ggr i månaden

Aktiv rörelseträning.

Statisk styrketräning för skuldergördels muskulatur.

Lätt styrketräning för biceps och triceps.

Koordinationsträning.

Fas 3 (efter månad 3-4)

Träning

Dynamisk styrketräning som inkluderar hela rotatorkuffen

Ökad belastning vid träning av scapulas muskler

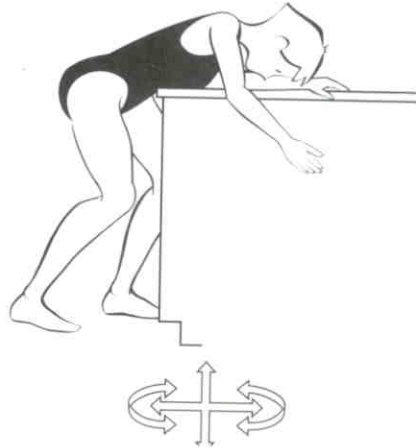
Träna ROM med rak arm

Excentrisk rörelseträning i slutet av perioden

Tidig rehabilitering efter rotatorkuffsutur enligt Axelina

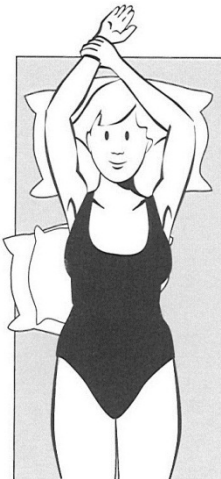
Utför träningsprogrammet 3-4 gånger dagligen.

1. Ta av axellåset. 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. Övningen ska vara smärtfri.



Gör detta under ca 2-3 minuter.

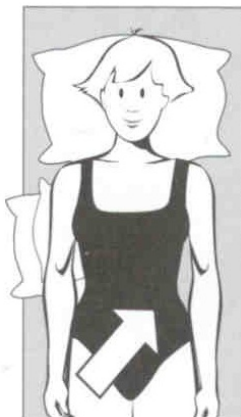
2. Ta av axellåset. Ligg på rygg. Fatta tag runt den opererade armens handled. Lyft armen uppåt med hjälp av den icke-opererade armen. Slappna av så mycket som möjligt i den opererade armen. Återgå långsamt till utgångsläget. Övningen ska vara smärtfri.



Repetera 8-12 gånger.

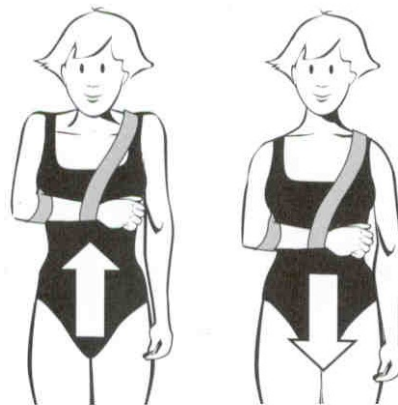
3. Ta av axellåset. Ligg, sitt eller stå bekvämt. Böj och sträck i armbågen genom att låta underarmen glida över framsidan av kroppen.

Upprepa 10-20 gånger.

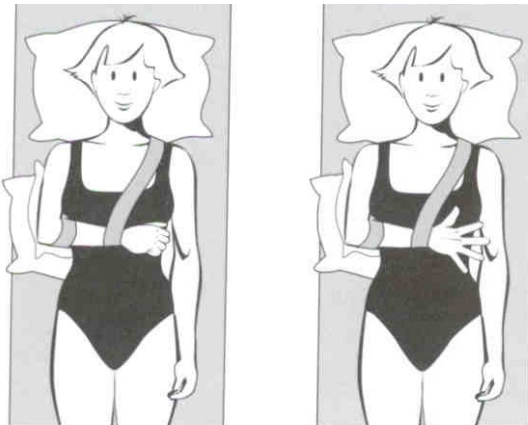


4. Andas in och lyft axlarna uppåt/bakåt. Andas därefter ut och låt axlarna sjunka ned, slappna av i axlarna.

Upprepa 10-12 gånger



5. Pumpa kraftigt med handen genom att böja och sträcka på fingrarna. Gör detta regelbundet flera gånger om dagen.



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.

