



AXEL – INKLÄMNINGSSYNDROM / ACROMIOPLASTIK

Så fort du fått ett datum för din axeloperation, bokar du tid till en fysioterapeut. Du får de inledande övningarna för din rehabilitering av fysioterapeuten på sjukhuset. Det är viktigt att du kommer igång genast efter din operation och gör dessa övningar fram tills du får komma till din fysioterapeut på mottagningen.

När du opererats

Du får röra armen fritt om inget annat sägs. Första dagarna kan det vara svårt på grund av smärta. Det är då lämpligt att göra övningarna i hemträningsprogrammet för att axelleden inte ska bli stel. Vid behov kan du äta smärtstillande medicin för att kunna röra armen. Kyla och bekväma viloställningar kan också lindra smärtan.

Målet är att du ska blir smärtfri och få en bättre funktion än före operationen. Det är individuellt hur fort du blir besvärsfri efter ingreppet. Detta påverkas av olika faktorer. Bland annat har åldern en viss betydelse, en äldre person har vanligtvis längre rehabiliteringstid än en yngre.

Efter en axeloperation är det viktigt att upprätthålla rörligheten i axelleden så att den inte stelnar under läkningen. Det är naturligt att ha ont de första 2–3 veckorna, men det kan ta upp till 6 månader innan du känner dig smärtfri.

Tänk på din hållning! Har du ont i axeln är det lätt att dra upp axeln och detta leder till onödigt muskelsmärta i nacke och skuldra. Slappna av i axeln och sträck upp ryggen!

Kom ihåg att du själv är en viktig del av din rehabilitering. Det är viktigt att du förstår att det är din motivation och ditt deltagande i träning som påverkar såväl hemgång som resultatet på sikt.