



## AXEL – ROTATORCUFFRUPTUR

Så fort du fått ett datum för din axeloperation, bokar du en tid till en fysioterapeut. Hen hjälper dig med rehabiliteringen. 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

Axelbandaget ska bäras dygnet cirka 4–6 veckor eller enligt ordination från din doktor. Får tas av för hygien eller dusch, samt för övningarna.

Du bör undvika att låta armen hänga rakt ner utan stöd under de första tre veckorna. Stöd till exempel med den andra armen.

Täck själva förbandet som sitter över såret med plast när du duschar.

Beroende på hur omfattande skadan var och hur länge sedan det var sedan skadan uppstod har man olika förutsättningar hur bra resultatet blir av operationen. Målet är att du ska bli smärtfri och få en bättre funktion än före operationen. Ibland är skadan så stor att styrkan i axeln inte går att återställa, men funktionen kan ändå bli bättre.

Gör regelbundet pumprörelser med hand och fingrar för att motverka stelhet och svullnad. Det är helt normalt att ha ont de första 6 veckorna, det tar upp till 6 månader innan du är återställd. Kyla, smärtmedicin och bekväma viloställningar kan lindra smärtan.

Efter en axeloperation är det viktigt att upprätthålla rörligheten i axelleden så att den inte stelnar under läkningen. På grund av att senorna är ihopsydda måste du ändå vara försiktig. Det innebär att de tre första veckorna får du enbart göra passiva rörelser, dvs. lyfta armen med den andra armens hjälp. De följande 3 veckorna gör du aktivt avlastade rörelser, dvs. rör den opererade armen, men hjälp av den andra. Efter 6 veckor får du göra aktiva rörelser med den opererade armen. Rörelseträningen ska inte provocera fram ökad smärta.

Tänk på din hållning! Har du ont i axeln är det lätt att dra upp axeln och detta leder till onödig 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.