

Behandlingsprogram efter Axelluxationsoperation (s k Bankart operation)

Nu är du opererad!

De trasiga ledbanden, som tidigare släppte, är fixerade tillbaka på plats. Nu har du några månaders sjukgymnastik och träning framför dig.

Slingan som du har omkring armen, ska du behålla i 2 veckors tid.

Du har hudstyggn som du måste ta bort efter ca 2 veckor. Det kan du göra hos distriktssköterska eller på min mottagning. Under tiden kan du dock ta ut handen ur slingan och sträcka på armbågen. Om du ska duscha försök att skydda såret med plast.

2 veckor efter operationen ska du ta bort slingan och börja använda armen. Du får lyfta armen framåt, utåt sidan och bakåt. Om du behöver hjälp med träning kan du söka upp en sjukgymnast. Du får en remiss vid utskrivningen.

Jag kommer att träffa dig igen efter ca 6-7 veckor på min mottagningen på Sophiahemmet. Då ska du i princip kunna lyfta armen ovanför axelnivån både rakt fram och åt sidan. Du får börja utåtrotera armen efter att jag har kontrollerat din rörlighet som sker vid återbesöket.

Har du ett tungt arbete så räkna med att vara sjukskriven i ca 10-12 veckor. Om arbetet är mera av "kontorstyp" kan du börja jobba igen efter ca 3 veckor.

Ägnar du dig åt kontaktidrott typ hockey, fotboll, basketboll eller dylikt får du återgå till det efter ca 6 månader, men till andra "lugnare" sporter efter 3 månader.

Skulle du inte må bra då du kommer hem (t.ex. feber, ökad smärta) eller upplever att "något har hänt i axeln" kontakta mig gärna per telefon till min mottagning på Sophiahemmet.

Dr. Karol Zyto

Omos Ortopedica AB

Valhallavägen 91, ingång G, 1 tr (Sophiahemmet)

Box 5605, 114 86 Stockholm

Tel 08 - 406 27 54

E-post info@omosortopedica.se