

## Behandlingsprogram efter operation av Rotatorcuffskada i axeln

*Nu är du opererad!*

De trasiga senorna/musklerna som tidigare släppte är fixerade tillbaka på plats. Jag drog ner senorna på plats och sydde fast dem intill axelkulan. .... av 3 senor som har i uppgift att lyfta armen var av.

Oftast har man mycket ont under de första veckorna efter operationen. Du har fått recept på smärtstillande mediciner, så använd dem!

Nu har du några månaders sjukgymnastik och träning framför dig.

Slingan som du har om armen ska du behålla i 6 veckors tid.

Du har hudstyggn som måste tas bort. Du har fått tid för detta till min mottagning/distrikssköterskan. Du ska gå dit om c:a 2 veckor. Under tiden kan du dock ta ut handen ur slingan och sträcka på armbågen. Om du ska duscha försök att skydda såret med plast.

Så fort smärta tillåter ska du försöka att lyfta armen *passivt*, d v s du får inte lyfta armen med egen kraft. Så fort du aktiverar dina egna axelmuskler för att lyfta armen spänner du de lagade senorna och det finns risk att de kan släppa från fästet igen. Det är dock viktigt att du rör i axelleden för att den ska inte stelna. Du får lyfta armen med hjälp av den friska handen eller helst gå till en sjukgymnast att få hjälp med detta. Du får lyfta armen framåt, utåt sidan bakåt och vrida ut den. Vid utskrivningen får du en remiss till en sjukgymnast med alla instruktioner.

Jag kommer att träffa dig igen efter ca 6-7 veckor på min mottagningen på Sophiahemmet. Då ska du i princip kunna lyfta armen passivt, nästan upp till axelnivån, både rakt fram och åt sidan. Ibland kan det dock ta längre tid än 6 veckor, så var inte orolig att du inte kommer tillräckligt högt upp med armen. Kom ihåg att det tar tid att få tillbaka bra rörlighet och kraft. Sedan är det också muskelns kvalitet som avgör hur bra rörlighet du får!

Räkna med 6 månaders intensiv sjukgymnastik. Har du ett tungt arbete så kommer du att vara sjukskriven under hela den tiden. Om jobbet är mer av "kontorstyp" kan du börja arbeta igen efter ca 6 veckor.

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](mailto:info@omosortopedica.se)