ASD

Artroskopisk subacromiell dekompression

Capio

Innehåll

Välkommen till Capio Movement Halmstad 2
Kontaktuppgifter inför operation 2
Artroskopisk Subacromiell Dekompression (ASD) 3
Inklämningssyndrom (impingement) 3
AC-leden 4
Artros 4
Behandling 5
Inför operationen 5
Operationen 6
Efter operationen 6
Faktorer som påverkar din operation 8
Levnadsvanor i samband med en operation 8
Infektion och sår 9
Läkemedel inför operation 9
Dusch 10
Fasta 11
Planera hemresa 12
Kontakt 13
Egna anteckningar och frågor 13
Riktlinjer för rehabiliteringsprogrammet 14
Rehabilitering 14
Träningsprogram Tidig rehabilitering efter ASD enligt AXELINA 18

Välkommen till Capio Movement Halmstad

Du kommer snart att genomgå en operation på Capio Movement i Halmstad.

Capio Movement är ett modernt sjukhus specialiserat på planerad ortopedisk kirurgi. Vi värnar om det friska och finns här för att ge dig ett bättre liv i rörelse.

Din aktiva medverkan före, under och efter vårdtiden är mycket värdefull för att uppnå det eftersträvade resultatet av operationen. Du ska vara väl informerad om förberedelserna inför din operation samt din rehabilitering. Det är därför viktigt att du tar del av informationen i denna broschyr före din operation.

Har du frågor om din operation eller rehabilitering är det viktigt att du kontaktar oss.

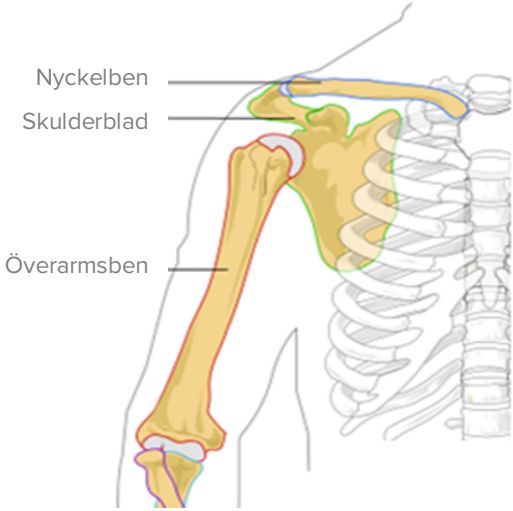
Vi hälsar dig varmt välkommen till oss och hoppas att din vistelse ska bli så trevlig och behaglig som möjligt.

Kontaktuppgifter inför operation

Kontakta oss gärna på **1177.se** eller ring **010-200 72 01**.

Artroskopisk Subacromiell Dekompression (ASD)

Axelleden



Axelleden är en kulled där överarmsbenets ledhuvud ledar emot skulderbladets skål. Leden stabiliseras av fyra muskler (den s.k. rotatorkuffen), ledband och ledkapsel. Ovanför själva leden finns ett utskott från skulderbladet som tillsammans med ett ledband bildar ledens tak. Under bentaket finns en slemsäck, som ligger mellan den övre muskelsenan och bentaket.

Axelns funktion bygger på ett samspel av rörelser mellan överarmen, skulderbladet, nyckelbenet och ryggen.

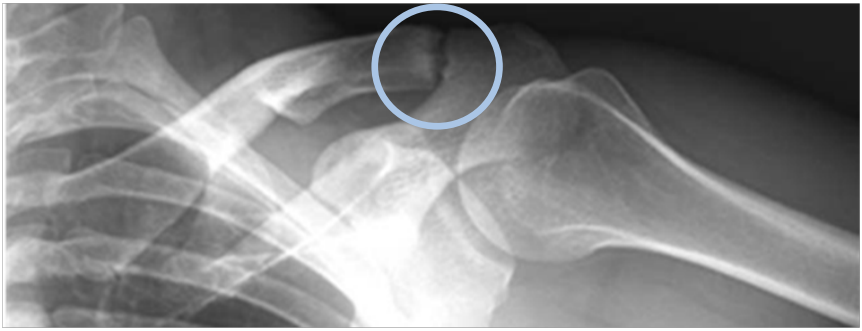
Inklämningssyndrom (impingement)

Långvarig ansträngning, särskilt arbete över axelhöjd, kan framkalla ett kroniskt smärttillstånd i axelleden, så kallat inklämningssyndrom. Smärtan beror på inflammation i slemsäcken och med tiden också ett minskat utrymme under bentaket, vilket kan innebära kompression av rotatorkuffen.

Andra orsaker till impingement kan vara medfödda anatomiska förhållanden, kalkinlagring i muskelsenorna eller blödning i slemsäcken efter trauma. Smärtan börjar ofta diffust. Typiskt är också nattliga smärtor och att det ofta är svårt att ligga på den aktuella axeln. Att bära och lyfta föremål, särskilt över axelnivå, är smärtsamt.

AC-leden

Den led som är belägen mellan nyckelbenet och skulderbladet kallas för AC-leden (förkortning för acromioclavikularleden eller den yttre nyckelbensleden).



AC-leden, leden mellan nyckelben och skulderblad.

Artros

Den vanligaste orsaken till att man behöver operera AC-leden är artros. Artros innebär att det brosk som normalt täcker benytorna i leden har skadats och blivit tunnare. Vid svår artros saknas brosket helt, så att benet ligger bart och benändarna nöter mot varandra. Anledningen till att vissa människor får artros är fortfarande okänt.

De vanligaste symtomen på artros är smärta, minskad rörlighet och värme/svullnad.

Behandling

I första hand bör behandlingen vid inklämningssyndrom starta med rehabiliteringsträning innehållande träning av rörlighet, styrka och koordination. Denna träning får du hjälp med av sjukgymnast. I behandlingen kan också smärtlindrande behandling med till exempel TENS eller akupunktur, och kortisoninjektioner ingå. Ändring av arbetsställning är en viktig del om man arbetar mycket med höjda armar. Om insatserna sätts in i ett tidigt skede finns det bäst förutsättningar för ett gott behandlingsresultat.

Vid kvarstående besvär remitteras du för bedömning av operation. Operationen är en så kallad ASD och görs för att minska smärta och öka rörelseomfång.

Inför operationen

Träningsövningarna som du skall göra efter operationen hittar du längst bak i denna broschyr. Läs igenom dessa övningar och försök utföra dem nu innan operationen. Detta underlättar så att du vet hur du skall bete dig efter operationen.

Ta kontakt med sjukgymnast på din hemort redan före operationen för inbokning av besök efter operationen. Det första besöket hos sjukgymnasten efter operationen bör ske cirka en vecka efter operationen.

Operationen

Du kommer att sövas under operationen. Du får dessutom en lokalbedövning i axeln för att inte få så ont initialt efter operationen.

Under operationen tar man bort den inflammerade slemsäcken samt fräser på undersidan av bentaket så det blir normalt utrymme för den övre muskelsenan.

AC-leden behandlas genom att cirka 1 cm av yttre nyckelbenet fräses bort. Då kommer benändarna ifrån varandra och nötningen försvinner.

Huden sys oftast med resorberbar tråd.

Efter operationen

Under operationen spolas axeln med koksaltlösning vilket kan göra att axeln känns extra stel och svullen efter ingreppet. Denna svullnad försvinner dock snabbt och är borta efter några dygn. Det kan också läcka vatten och blod från såren de första dagarna vilket är helt normalt. Det skall dock sluta rinna annars får du höra av dig till oss.

De första dagarna efter operationen kan du med fördel bära ett speciellt kylbandage som du köper av oss till självkostnadspris. Detta kylbandage är frivilligt, men vi rekommenderar det eftersom det har en god smärtlindrande effekt de första dagarna efter operationen.

Slemsäcken växer ut på sex veckor, men det tar oftast 3–6 månader innan du är helt återställd efter operationen. Du ska inte använda mitella eller liknande efter operationen. Du får och skall röra axeln fritt efter operationen.

Under de första 6 veckorna efter operationen får du inte lyfta något tyngre än en bok eller ett mjölkpaket. Tunga lyft, särskilt över axelhöjd, monotona rörelser och statisk belastning ingår i restriktionerna.

Träning av din axel är mycket viktigt för att få ett bra resultat. För att minimera risken för att axeln stelnar till är det viktigt att du börjar träna tidigt efter operationen, redan på operationsdagen. Du får med dig en remiss till sjukgymnast som skall hjälpa dig att träna.

Sjukskrivningens längd beror på vilket arbete du har. Arbetar du på kontor är du sjukskriven endast kortare tid medan någon med ett tungt arbete kan behöva 3 månaders sjukskrivning.

Vid hemresan får du inte köra bil.

Vanligtvis åker du hem efter operationen men bland planerar vi för en natt på vårdavdelningen.

Faktorer som påverkar din operation

Levnadsvanor i samband med en operation

Ohälsosamma levnadsvanor ökar risken för komplikationer i samband med operation och kan påverka hur fort du återhämtar dig. Framför allt utgör rökning och alkohol oberoende riskfaktorer vid operation, såsom försämrad läkning och ökad risk för bakterieinfektion. Man kan dessutom få svåra och farliga biverkningar när starka läkemedel och alkohol kombineras. Sammanfattningsvis är det viktigt att du är i så god fysisk form som möjligt när du ska opereras. Ett tobak- och alkoholstopp ökar dina chanser till ett gott resultat.

Vi kräver totalt rökstopp och uppmanar dig till alkoholstopp 6 veckor före och efter operation.

Mer information och stöd hittar du på:

- 1177.se/alkohol
- 1177.se/sluta-roka
- capio.se/sluta-roka

Du kan även kontakta din vårdcentral för hjälp och stöd.

Om du slutar med tobak och alkohol blir din operation säkrare

Infektion och sår

Pågående infektion och/eller sår eller annan påverkan på huden som ej läkt ut innan operationen utgör en riskfaktor.

Ett sår stör din huds naturliga skydd och kan bli en inkörsport för bakterier. Du får därför inte ha sår eller annan påverkan på din hud när det är dags för operation.

Du får inte heller ha en pågående infektion såsom förkylning, hosta, maginfluensa, urinvägsinfektion, tandinfektion/tandbesvär eller oklar feber.

Vid hudpåverkan eller pågående infektion kontakta oss!

Läkemedel inför operation

Blodförtunnande medicinering och de flesta blodtryckssänkande läkemedel ska pausas inför operationen. Information om detta får du av operationskoordinatorn.

Information om naturläkemedel

Vissa naturläkemedel ökar blödningsbenägenheten till exempel Omega 3 fettsyror. Vi rekommenderar därför att du slutar med alla hälsokostpreparat två veckor innan din operation. Du kan återuppta behandlingen två dagar efter operationen.

Dusch

För att minska antalet bakterier på kroppen och på så vis reducera risken för infektioner ska du dagen före operationen **duscha vid två tillfällen, morgon och kväll** och tvätta hela kroppen, inklusive håret med en bakteriedödande tvål. Du köper tvålen (**Descutan** eller **Hibiscrub**) receptfritt på apotek. Håret behöver bara tvättas den ena gången.

En tredje dusch gör du hemma på operationsdagens morgon.

1. Ta av klocka, ringar, piercing och andra smycken före dusch. Ta bort nagellack. Gellack är inte heller tillåtet.
2. Duscha hela kroppen (och håret) med vatten.
3. Tvätta håret med tvållösningen. **OBS!** Använd inte Descutan i hörselgången. Undvik kontakt med ögonen!
4. Öppna en svampförpackning och fukta svampen. Tvätta ansiktet (**var noga vid näsan**), tvätta överkroppen (**var särskilt noga med armhålor och navel**), tvätta underkroppen (**var särskilt noga med könsorgan och ljumskar**).
5. Skölj av hela kroppen.
6. Ta ny svampförpackning och tvållösning och upprepa tvätt av håret och kroppen, steg 3 till 5, ytterligare en gång.
7. Torka dig med en ren handduk. Smörj **INTE** in dig med hudkräm.
8. Ta på rena kläder.
9. Byt till rena sängkläder.

Det är inte tillåtet att använda smink eller hudkräm efter dusch.

Fasta

Det är **av största vikt att fasta**, d.v.s. att avstå från mat och dryck före operationen, för att minska risken för kräkningar under operationen. I värsta fall kan magsäckens innehåll komma ner i luftvägarna vilket är ett livshotande tillstånd.

- Ät gärna ordentligt fram till midnatt.
- Du ska vara fastande 6 timmar före din ankomsttid.
- Det går bra att dricka klara drycker fram till två timmar innan operationen. Vatten, saft, äppeljuice, kaffe eller te med socker. Även kolsyrad klar dryck går bra.
- Du får heller inte tugga tuggummi eller använda någon form av tobak eller nikotin.

Planera hemresa

Hemresan planerar du själv. När man är nyopererad kan det kännas tryggt att bli hämtad och få skjuts hem av någon man känner. **Du får inte köra bil själv efter operationen**.

Gällande eventuell sjukresa behöver du själv kontakta vårdgarantiservice/sjukreseenheten i din hemregion, för att försäkra dig om att du är berättigad sjukresa hem efter operationen.

Försäkringskunder tar kontakt med sitt försäkringsbolag angående eventuella taxiresor.

Rutiner gällande sjukresa, kostnad för sjukresa och reseersättning kan skilja sig beroende på vilken region du tillhör eller om vården sker via ett försäkringsbolag.

Sjukresa Västra Götaland: 020-91 90 90
Sjukresa Halland: 0771-90 00 90
Sjukresa Skåne: 0771-77 44 11

Kontakt

1177 e-tjänster

Via 1177 e-tjänster kan du administrera många delar av din vård så som recept-förnyelse, förlänga sjukskrivning, rådgivning och av/omboka tid.

1177, Ortopedmottagningen Halmstad

Telefon

Du kan även nå oss på telefonnummer 010-200 72 01 helgfria vardagar. Vi använder TeleQ där du får flera knappval. Välj det alternativ som stämmer in på ditt ärende så ringer vi upp dig.

Vid avbokning eller ändring av operationstid kontaktas operations-koordinator snarast.

Har du frågor efter operationen kontaktas mottagningssköterska.
Du kan även kontakta vår fysioterapeut eller arbetsterapeut.

Egna anteckningar och frågor

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Riktlinjer för rehabiliterings-programmet

Redan på operationsdagen tränar du enligt träningsprogrammet som visas på nästkommande sidor. Håll överkroppen stilla under utförandet, låt rörelsen ske i axelleden. Utöver dessa rörelser skall du flera gånger om dagen knyta handen och sträcka ut fingrarna växelvis så att muskelpumpen kommer igång i den opererade armen. Detta förebygger blodproppar och ökad svullnad.

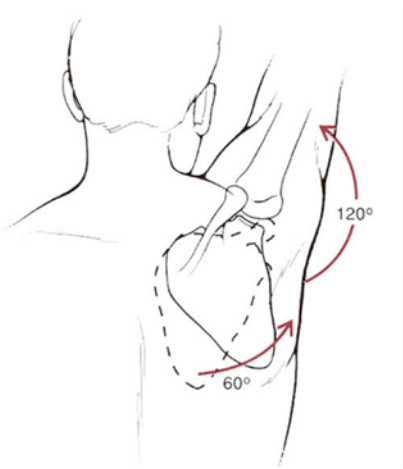
Du ska också vara noga med att böja och sträcka i armbågen på den opererade sidan.

Rehabilitering

För att inte dina axelbesvär ska åter-komma senare är det mycket viktigt att återställa axelledens och axelmusklernas funktion. Detta uppnås genom dagligt genomförande av ett individuellt an-passat rehabiliteringsprogram utformat av sjukgymnast.

Det är viktigt att du träffar en sjuk-gymnast på din hemort cirka en vecka efter operationen.

En viktig del av rehabiliteringen består i att träna den stabiliserande muskulaturen i axelleden (rotatorkuffen). För en god stabilitet och styrka i armen krävs också en god kontroll över skulderbladet.



Den humeroskapulära rytmen

Gör lättare dagliga aktiviteter såsom att äta och tvätta dig med den opererade sidan direkt efter operationen. Utöka din dagliga aktivitet efter hand och försök använda armen och handen så mycket som möjligt som till exempel att diska eller torka av bord. Armen bör också svänga fritt utefter sidan vid gång.

Det är mycket individuellt hur fort man blir besvärsfri efter ingreppet. Detta påverkas av olika faktorer. Bland annat har ålder en viss betydelse. 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**.

Även efter avslutad sjukgymnastkontakt rekommenderar vi fortsatt regelbunden axelträning i någon form.

Fas 1

(de första 6 veckorna efter operationen)

Målsättning

- Förbättrad rörlighet.
- Optimerade läkningsförhållanden.
- Motverka stelhet.

Regim

- Inget bandage/slynga används, förutom eventuellt kylbandage för smärtlindring.
- Tillåtet att röra axeln fritt om inget annat sägs.
- ”Lyssna på din opererade axel”. Smärta tillåten under träning men inte lång tid efter.
- Undvik monotont arbete. Lyft inte tungt!

Träning

- Du börjar med det träningsprogram som visas på nästkommande sidor.
- Fokus på hållning och koordination i skuldergördelns rörelser.
- Avslappningsövningar i nacke och skuldra.
- Håll armen i högläge samtidigt som du pumpar kraftigt med handen. Detta reducerar svullnad.

Till nästa fas

Då vilovärken försvunnit.

Fas 2

(6 veckor till 3 månader efter operationen)

Målsättning

Full aktiv rörlighet
(av armens egen kraft).

Regim

Undvik tungt arbete.

Träning

- Aktiv rörelseträning.
- Lätt styrketräning för skuldergördelns muskulatur.
- Lätt cirkulationsträning för rotatorkuffen (den stabiliserande muskulaturen i axelleden).
- Fortsatt koordinationsträning.

Till nästa fas

Symtomfrihet under dagliga aktiviteter.

Fas 3

(efter 3 månader postoperativt)

Målsättning

- Normaliserad muskelstyrka och -uthållighet.
- Normaliserad koordination.
- Återgång till eventuella idrottsaktiviteter.

Regim

Undvik aktiviteter som ger smärta.

Träning

- Styrketräning för skuldergördelns muskulatur.
- Koordinationsträning.
- Övningar efter patientens behov.

Träningsprogram

Tidig rehabilitering efter ASD enligt AXELINA

Utför träningsprogrammet 3–4 gånger/dag.

1. **Armpendel.**
   Ta av axellåset. Luta dig framåt. Slappna av så mycket du kan i din opererade arm. Pendla försiktigt med armen i samtliga riktningar.

   Fortsätt i ca 2–3 minuter.

2. **Lyft armen i ryggläge**.
   Ligg på rygg. Fatta tag runt den opererade armens handled. Lyft armen uppåt så högt som möjligt med hjälp av den icke-opererade armen. Slappna av så mycket som möjligt i den opererade armen. Återgå långsamt till utgångsläget.

   Upprepa 10 gånger.

3. Bakåtlyft.
Håll ett skohorn med båda händerna bakom kroppen. Lyft skohornet bakåt från kroppen. Återgå långsamt till utgångsläget.

Upprepa 10 gånger.

4. Dra bak axlarna.
Andas in och dra bak axlarna/ dra ihop skulderbladen. Andas därefter ut samtidigt som du slappnar av i axlarna.

Upprepa 10 gånger.

Capio

Capio Movement Halmstad

Bergsgatan 26 | 302 33 Halmstad
capio.se/movement