

Doknr. i Barium 17815	Dokumentserie su/med	Giltigt fr o m 2019-05-06	Version 8
<b>RUTIN</b> Axell - Frakturprotes - FYS			
<b>Innehållsansvarig:</b> Matilda Söderlund, Fysioterapeut, Fysioterapi Mölndal (matso) <b>Godkänd av:</b> Gunilla Kjellby Wendt, Verksamhetschef, Verksamhet Arbetsterapi och fysioterapi (gunkj2) <b>Denna rutin gäller för:</b> Verksamhet Ortopedi; Verksamhet Arbetsterapi och fysioterapi			

## Denna rutin gäller för

Fysioterapeuter och läkare inom ortopedi, Sahlgrenska Universitetssjukhuset som ansvarar för rehabilitering av patienter som opererats med frakturprotes efter fraktur i axelleden.

## Bakgrund

Patienter som har opererats med frakturprotes efter fraktur i axelleden.

## Syfte

Fri från smärta och värk.  
Funktionell rörlighet och styrka.  
Icke störd sömn.

## Restriktioner

Avlasta armen i Axellås i 6 veckor.

Vid operation sutureras tuberkulorna mot protesens, patienten får inte i träning eller i vardag belasta över tuberculum majus eller minus hållfasthet, d.v.s. hålla sig till smärtfria, aktiva rörelser. Rotatorkuffens fästen på tuberculum majus/minus, får initialt inte heller utsättas för passiv töjning t.ex. nå plånbok i bakfickan eller stoppa ner skjortan i byxorna.

Axiell belastning på gånghjälpmedel är inte lämpligt fram till kontrollröntgen 6 v efter operationen.

## Viktigt att tänka på

Tidig mobilisering med för hög belastning kan leda till lossning av tuberculum majus eller minus vilket medför nedsatt funktionell rörlighet och impingement.

Viktigt att informera och diskutera med patienten om lämpliga vardagsaktiviteter. Smärta vid rörelser och värk i vila är vägledande för lagom stor belastning. Patienten skall inte få ökad vilovärk eller smärta vid rörelser som ett resultat av träning.

## Bedömning

Utveckling av rörlighet mäts med goniometer och följs kontinuerligt.  
Förändring av patientens funktion mäts med Patientspecifik funktionell skala (PSFS) och med Western Ontario Osteoarthritis of the Shoulder index (WOOS).

Förväntad rehabiliteringstid: ca 6 månader.

## Fysioterapeutisk åtgärd

Se "Fysioterapeutisk behandlingsplan vid frakturprotes axel". Se sidan 3-4.

## Ansvar

Verksamhetschef inom Arbetsterapi och Fysioterapi är ytterst ansvarig.

## Uppföljning och utvärdering

Innehållsansvarig/arbetsgrupp ansvarar för uppföljning/revision av innehållet i rutinen.  
Medvetet avsteg från rutinen dokumenteras i Melior.

Doknr. i Barium	Giltigt fr.o.m	Version
17815	2019-05-06	8

## RUTIN Axel - Frakturprotes - FYS

### Relaterad information

Patientinformation – [Information till dig som ska opereras med en axelprotes](#)

Hemträningsprogram – [Axel - Frakturprotes I](#)

Hemträningsprogram – [Axel - Frakturprotes II](#)

### Granskare/arbetsgrupp

Ann-Christine Gunnarsson Holzhausen, fysioterapeut, Fysioterapi Mölndal

Ingrid Hultenheim Klintberg, specialistfysioterapeut, Fysioterapi Mölndal

Matilda Söderlund, fysioterapeut, Fysioterapi Mölndal

### Fysioterapeutisk behandlingsplan vid frakturprotes axel

<b>Pre-operativt</b>	Om möjligt välj ut och förbered axelförband. Välj i första hand Axellås och i andra hand Axel-förband beroende på vilket som ger bäst komfort.
<b>Postop dag 1</b>	<p>Avlasta armen med Axellås dygnet runt i 6 veckor. Patienten kan gärna ha T-shirt eller skjorta närmast kroppen. Axellåset tas av för hygien samt tre gånger per dag för träning.</p> <p>Genomgång av hemträningsprogram "<b>Axel – Frakturprotes I</b>". Lämna ut broschyren "<b>Information till dig som skadat axeln</b>". Instruera bra hållning och position av skuldran. Visa patienten att man kan tvätta sig under armarna genom att luta sig framåt och låta armen hänga nedåt. Visa att patienten i ryggliggande kan stödja skuldran och överarmen med en vikt handduk. Föreslå kyla som smärtlindring.</p>
<b>1 vecka postop</b>	<p>Fysioterapeutisk behandling 1-3 gånger/vecka påbörjas. Repetera övningarna i hemträningsprogram "<b>Axel – Frakturprotes I</b>". Använd gärna hemträningsprogrammet som uppvärmning inför passivt rörlighetsuttag. Passiv rörlighetsträning, smärtfritt:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Flexion</li><li>• Abduktion i skapulas plan i kombination med utåtrotation</li></ul> <p>Undvik att provocera smärta i ytterlägen. Behandlingen får inte ge ökad smärta eller värk.</p>
<b>6 veckor postop</b>	<p>Återbesök till operatören med röntgen för att bedöma läkning. <b>Om ej inläkning</b> av tuberculum majus eller minus diskutera fortsatt rehabilitering med operatören enligt individuell bedömning. Om god inläkning av tuberculum majus eller minus följ behandlingsplanen enligt nedan. Tag bort Axellåset. Vid behov kan patient fortsätta att använda Axellåset nattetid. Armslynga kan användas dagtid vid promenader eller som smärtlindring delar av dagen ytterligare några veckor. Genomgång av hemträningsprogram "<b>Axel – Frakturprotes II</b>". Instruktion om hållning och vilopositioner. Fortsatt träning på fysioterapin 1-3 ggr/vecka.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Träning av rörelsemönster med riktig kroppshållning och humeroskapulär rytm</li><li>• Styrketräning av skapulas muskler</li><li>• Styrketräning av armbågens flexorer och extensorer med fixerad humeroskapularled</li><li>• Lätt aktivering av rotatorkuffen. Till en början utan eller med låg belastning. Utnyttja både koncentrisk och excentrisk fas i rörelserna. Övningen måste utföras med korrekt rörelsemönster och helt smärtfritt</li><li>• Passivt rörelseuttag fortsätter med mål att uppnå i optimalt rörelseomfång</li><li>• Bassängträning rekommenderas ca 1-2 veckor efter att patienten släppt Axellåset</li></ul>

Doknr. i Barium 17815	Giltigt fr.o.m 2019-05-06	Version 8
--------------------------	------------------------------	--------------

## RUTIN Axel - Frakturprotes - FYS

### Från 9 veckor postop

Utöka träningen på fysioterapin med:

- Dynamisk styrketräning som inkluderar hela rotatorkuffen
- Dynamisk styrketräning av deltoideus samt skulderbladets stabilisatorer och rotatorer
- Påbörja aktiv flexion med **kort hävarm**.  
Respektera smärtfritt rörelseomfång.  
Rörelsen måste ske med korrekt humeroskapulär rytm
- Efter individuell bedömning, successiv övergång till att träna aktiv rörlighet med rak arm inom fullt rörelseomfång
- Hemträningsprogrammet uppgraderas kontinuerligt under rehabiliteringens gång med individuellt utprovade övningar och belastningar

Total rehabiliteringstid kan variera mellan 4 – 9 månader.