

LEIÐBEININGAR FYRIR SJÚKLINGA SEM GANGAST UNDIR VIÐGERÐ Á SINUM Í ÖXL

Langflestar axlaraðgerðir eru nú gerðar gegnum tvo (eða fleiri) litla skurði (1–2 cm langir). Inn um annan skurðinn er sett liðsjá (myndavél) sem sýnir það í liðnum sem lækurinn vill skoða og gegnum hina skurðina er farið með tæki til að gera við það sem lagfæra þarf. Þannig er til dæmis hægt að fjarlægja bólguvef og sverfa af beinum sem þrengja að sinum eða vöðvum og sauma sínar ef með þarf. Saltvatni er yfirleitt dælt inn á liðinn til að þenja hann út svo að betur sjáist til þeirra líffærahluta sem nauðsynlegt er að skoða eða lagfæra. Þessar aðgerðir eru gerðar í **svæfingu eða deyfingu**.

Fara má í **sturtu** um þremur dögum eftir aðgerð og taka þá allar umbúðir af. Ef stærri skurðir eru til staðar sem eru saumaðir inn undir húðinni þá þarf að setja vatnsheldar umbúðir yfir sárin svo að skurðirnir haldist þurrir í um viku tíma. Saumarnir eru yfirleitt teknir sjö til tíu dögum eftir aðgerð. Mörgum finnst þægilegra að liggja í rúmi þar sem 30 gráðu halli er undir höfði og herðum en ef legið er á algerlega láréttum fleti. Margir kjósa líka að sofa (og hvílast) í afturhallanlegum hægindastól með skemli (Lazy-Boy) fyrstu dagana eftir aðgerðina.

Oftast verður að nota **fatla í fjórar til sex vikur eftir aðgerð á sinum** eftir því hve umfangsmiklar lagfæringarnar voru. Nota skal fatlann að degi og nóttu allan þennan tíma en þú átt að losa þig úr fatlanum reglulega, beygja og rétta í olnboga og gera pendúlæfingar.

Forðastu að færa handlegginn frá líkamanum í fjórar til sex vikur eftir aðgerð. Þú mátt heldur ekki lyfta neinum hlut þótt þú gerir ekki annað en að hreyfa handlegginn um olnboga. Öll hreyfing handlegs frá líkamanum reynir á þær sínar og vöðva sem lagfærðir höfðu verið og því þarf að varast að teygja um of á þeim. Forðastu að teygja viðgerða handlegginn aftur fyrir bak fyrst eftir aðgerðina í um 4-6 vikur ef sínar hafa verið saumaðar.

Þú mátt nota úlnliðinn, höndina og olnbogann til hversdaglegra hluta, til dæmis þegar þú borðar, rakar þig eða klæðist/afklæðist svo lengi sem þú hreyfir viðgerða handlegginn ekki að marki frá líkamanum. Hafðu til marks að þú mátt ekki hreyfa handlegginn þannig að þú finnir til aukinna verkja. Ekki nota handlegginn til þess að lyfta þér upp úr rúminu eða úr stól í sex vikur eftir aðgerðina. Þegar þú ferð í sturtu og skolar handarkrikann aðgerðarmegin skaltu beygja þig áfram og láta handlegginn hanga frjálstan meðan þú skolar þig með hinum.

Læknirinn segir þér strax í upphafi að gera einfaldar æfingar (til dæmis pendúlhreyfinguna) til að auka blóðflæði um viðgerða liðinn og koma í veg fyrir stirðnun í axlarliðnum. Þessar einföldu æfingar átt þú að gera daglega frá öðrum degi eftir aðgerð. Yfirleitt má byrja í sjúkraþjálfun fjórum til sex vikum eftir aðgerðina. Almenna reglan er að ekki skuli hefja styrkjandi þjálfun fyrr en 6 vikum eftir aðgerð með leiðsögn sjúkraþjálfara ef sínar hafa verið saumaðar en fyrr ella þegar verkir leyfa. Fullum styrk er náð í festu vöða við bein 12 vikum eftir aðgerð ef saumað hefur verið og því má ekki reyna of mikið á sig í þeim tilfellum.

Þú átt að taka þau **verkjalyf/ bólgueyðandi verkjalyf**, sem lækurinn hefur ávísað aðallega fyrstu 3-5 dagana eftir aðgerð en minnka notkun um leið og verkir minnka. Auk þess er ráðlegt að nota kælípoka þrisvar til fjórum sinnum á dag, það dregur úr bólgum og verkjum.

Almenna reglan er sú að ekki er ráðlegt að byrja að stunda **íþróttir fyrr en eftir þrjá til sex mánuði** eftir aðgerð. Læknirinn segir til um þetta í hverju tilviki fyrir sig. Ekki hefja neina íþróttaiðkun nema bera það undir lækninn eða sjúkraþjálfarann.