

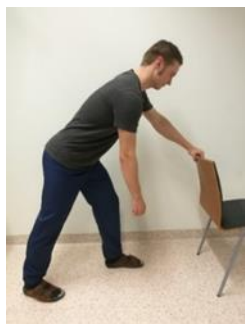
## Motion efter TOS-operation

Denna anvisning är avsedd för att utskrivas. Anvisningen innehåller ställen som ska fyllas i.

Rehabiliteringen påbörjas direkt efter operationen och fortsätter hemma. Det är viktigt att du stiger upp så snart som möjligt och kommer igång. Effektiverad andning försnabbar återhämtning och förebygger operations komplikationer. Efter operationen är det viktigt att fästa uppmärksamhet vid att ha en bra hållningen, symmetrisk ställning och axelpartiets avspändhet. Efter operationen är det tillåtet och mycket viktigt att genast börja använda armen. Gör rörelserna först endast till axelnivå, då smärtan minskar kan du öka rörelseomfånget.

Övre extremiteternas rörelseövningar/rehabilitering påbörjas redan på sjukhuset. Till en början är målsättningen att återfå rörligheten och återställa muskelbalansen och så småningom öka muskelstyrkan. Övningarna görs inom smärtgränsen. Träna 2 gånger/dagen ända till kontrollbesöket.

### Första periodens övningsrörelser



#### 1. Pendel – axelns pendel rörelse

- Stöd med den friska handen t.ex mot en stol
- Låt den andra armen hänga avslappnat, pendla avslappnat 1-2 minuter
  - Framåt – bakåt riktningen
  - Från sida till sida
  - Rita en liten cirkel åt båda hållen
- Gör varje rörelse 30–60 sek
- Vid behov räta upp ryggen och låt armen vila mellan rörelserna



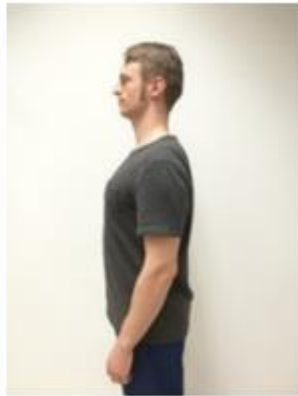
#### 2. Halsryggradens rörlighet

- Sitt eller stå med bra hållning, håll axelpartiet avslappnat
- Vänd huvudet från sida till sida
- Upprepa mot båda riktningarna 5-10 ggr



### 3. Överkroppens rotationer

- Sitt eller stå med bra hållning, håll axelpartiet avslappnat
- rotera/vrid överkroppen från sida till sida
- Upprepa 5-10 ggr medan du andas lungt



### 4. Ryggens hållning

- Sitt eller stå med bra hållning
- Rätta på ryggen och titta rakt framåt
- För axlarna bakåt och skulderbladen ihop
- Slappna av mellan rörelserna
- Upprepa 5-10 ggr



### 5. Övre extremitetens lyft rakt framåt och till sidan

- Sitt eller stå med bra hållning
- Upprepa båda rörelserna 5-10 ggr
- Lyft armen främre vägen upp
- Lyft armen sidovägen upp

Gör rörelserna under de första veckorna endast till axelnivå, då smärtan minskar kan du så småningom öka rörelseomfånget



### 6. Bröstmuskelns tånjning

- För i ryggliggande armarna ut till sidorna i axelnivå
- Låt axlarna och armarna slappna av
- Andas lungt och tånj, 1-2 minuter

- Gör dagligen pumppande rörelser med fingrarna, handlederna och armbågarna för att öka blodcirkulationen.
- När du kommit hem kan du genast börja göra lätta hushållsarbeten. Lugna promenader är passande motion i början av konvalescens tiden
- Undvik de första 3 veckorna att lyfta över 5 kg bördor, så du inte utsätter såret och omkringliggande vävnad med för stor påfrestning.
- När sjukledigheten tar slut kan du så småningom återgå till tyngre arbeten och idrottsgrenar, t.ex konditionssalsträning, vattengymnastik och simning

---

---

---

Ft: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_