

Inklämningssyndrom axel (Impingement)

Patientinformation

Inklämningssmärta i axeln är ett vanligt problem och uppstår då man har för lite plats i utrymmet ovanför själva axelleden.

Orsaken till att det blir trångt är att det skett förändringar i axeln, ofta till följd av lång tids arbete ovan axelhöjd. Det beror även på att de små musklerna som normalt sett skall hålla axeln på plats i leden, inte fungerar som de ska.

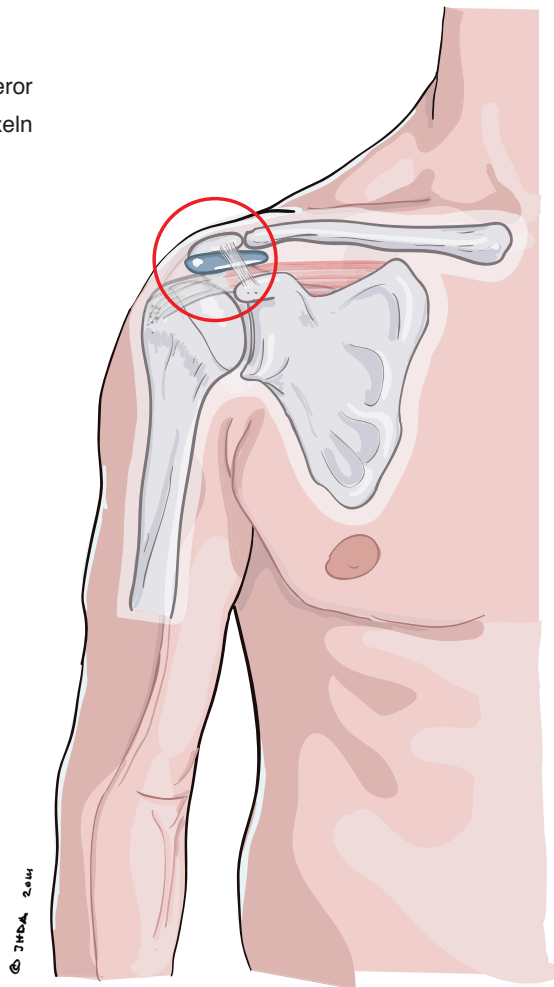
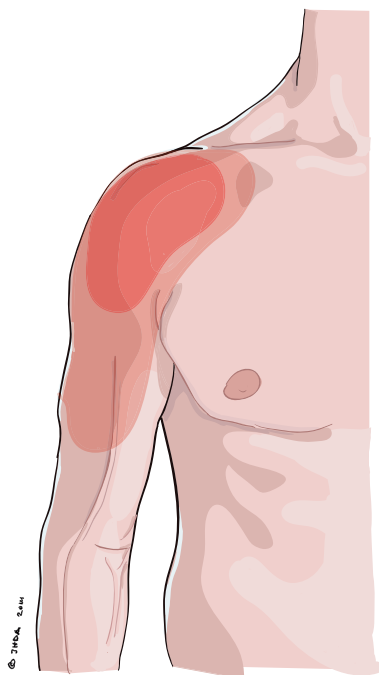
I utrymmet ovan axelleden finns en slemsäck som kan bli inflammerad och som kläms in då axeln försätts i olika lägen.

Symtom

Smärtor och värk, såväl i belastning som vila.

Ofta utstrålning ned i överarmen.

Förvärras vid arbete ovan axelhöjd. Störd nattsömn.



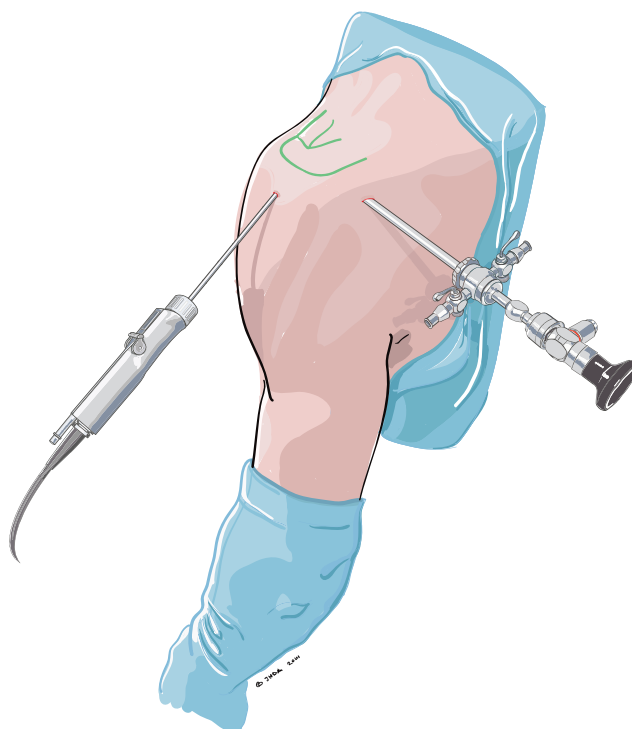
Icke kirurgisk behandling

Fysioterapi (sjukgymnastik) där man bland annat jobbar med de små musklerna i axelleden ger goda resultat i 70-80%.
Träningen bör fortgå i 3-6 månader innan effekten utvärderas.
Kortisoninjektion kan prövas, mest för att man skall klara av att utföra sjukgymnastiken på ett bra sätt.

Operation

Den kirurgiska behandlingen, som kallas akromioplastik, utförs i narkos med titthålsinstrument och syftar till att skapa mer plats i utrymmet ovan axelleden, det "subakromiella" utrymmet. Det åstadkommes dels genom att man fasar av ben från "taket" och dels genom att man avlägsnar den inflammerade slem säcken.

Under operationen undersöks även axelleden i sin helhet för att utesluta andra skador. Man avslutar med att injicera lokalbedövning och sy de tre små sår i axeln.



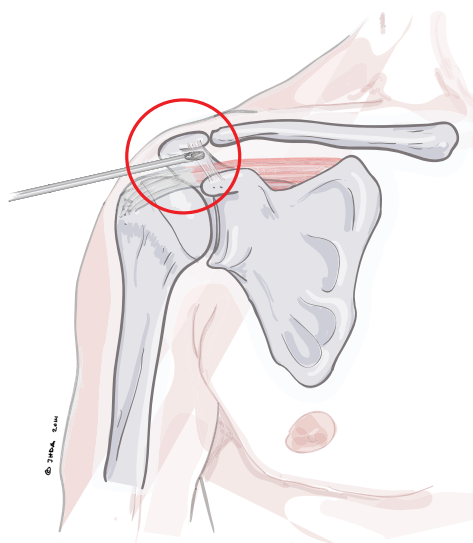
Efter operationen

Då du vaknat får du kvarstanna på uppvakningsenheten så länge du behöver. När bedövningen släpper efter några timmar kan det börja göra ont i axeln. Du får recept på smärtlindrande läkemedel.

Stygnen avlägsnas hos distriktsköterska efter 2 veckor.
Remiss till sjukgymnast skrivs.

Ett uppföljande återbesök bokas med din operatör, vanligen efter 6-8 veckor.

Vid hemresa bör du inte köra bil.



Träning efter operationen

För att uppnå ett gott och framförallt bestående resultat är det mycket viktigt att du går till fysioterapeut(sjukgymnast) och tränar. Rehab brukar ske under ca 3 månader. När din rehabperiod är avslutad är det bra att underhålla träningen av axeln. Skulle man återgå till samma aktivitet som tidigare givit förutsättning för besvären, utan att hålla axeln i träning, finns risk att återfå problemet.

Sjukskrivning

Beroende på arbete 1-6 månader.

Resultat efter operationen

Goda resultat i 65-80%. Initialt gör det ont i axeln men smärtorna och de tidigare besvären brukar klinga av. Man har gjort mer plats där det tidigare varit trångt. Kroppen och i synnerhet axeln är dock dynamisk och slemsäcken som man tagit bort kommer tillbaka på några månader. Utför man inte sjukgymnastiken som det är tänkt och fortsätter med den aktivitet som tidigare givit förutsättning för besvären, finns risk att smärtorna kommer tillbaka.

Komplikationer

Sårinfektion uppstår sällan men förekommer. Skulle du få mer ont efter några dagar eller feber bör du höra av dig till sjukvårdsrådgivningen eller din vårdcentral/distriktssköterska.

Optimera resultatet av din operation

- Följ förberedande instruktioner med Descutantvätt
- Gå till fysioterapeut såväl före som efter operationen
- Underhåll axelns muskler även efter rehabiliteringen