

Rehabriktlinje efter Cuffsutur

Syfte

Ge patienter lika rehabilitering inom Rehab Söder.

Berörd verksamhet

Rehab Söder.

Ansvar

Fysioterapeuter och sjukgymnaster som rehabiliterar patienter opererade med sutur av rotatorcuffen.

Riktlinje

Vid operation med sutur av rotatorcuffen dras senorna tillbaka till sitt fäste och sys till metallankare. Läs alltid operationsberättelsen för att se vilka senor det gäller, om det är en hel eller partiell lagning, kvalitet på senorna och om operatören tycker det ska vara rehab enligt PM för liten eller stor cuffsutur. Är det endast en sena och bra kvalitet är det oftast PM för liten sutur och rehab går något snabbare efter de första 6 veckorna.

Syftet med operationen är att minska smärta och värk, öka funktionell rörlighet och styrka samt få en bättre sömn.

Armens tyngd avlastas med axellås och patienten får inte i träning eller vardag belasta senan över dess hållfasthet.

Viktigt att tänka på att det är skör vävnad och rerupturer förekommer. Ofta tar det 3–4 månader innan patienten klarar att smärtfritt lyfta rak arm. Smärta vid rörelser och värk i vila är vägledande för lagom stor belastning. Ofta behöver patienten bromsas i önskade aktiviteter.

Cuffsutur utförs med få undantag som polikliniskt ingrepp. När patienten sätts upp för operation skickas remiss till axelfysioterapeut, hus 48.

Remissbekräftelse skickas till patienten som uppmanas att själv boka tid för preoperativ information när denne fått sin operationstid.

Preoperativt

Patienten kommer på mottagningsbesök till axelfysioterapeut för att prova axellås, DuoPlus eller abduktionsortos, den senare ordinerad av operatören, gå igenom postoperativt träningsprogram, [Axel Överarm 1 Rehab Söder](#), och få information om det postoperativa förloppet. Patienten tipsas också om smärthantering i form av vilopositioner och kylbehandling. Alla patienter ska fylla i [Western Ontario Rotator Cuff index \(WORC\)](#) vid detta besök.

Postoperativt

Vecka 0–2. Patienten träffar axelfysioterapeut i samband med såromläggning på ortopedmottagningen 2–4 dagar postoperativt. Träningsprogrammet repeteras och svar på frågor om operationsberättelse, axellås och smärta mm ges. Patienten informeras om att axellåset ska användas dygnet runt i 3 veckor för liten sutur, 5 veckor för stor sutur, för att skydda läkande vävnad. Låset får tas av för träning och skötsel av hygien.

Vecka 2. Program [Axel Cuffsutur Träningsprogram 1 ca 2–4 v postop. Rehab Söder](#) instrueras och delas ut i samband med stygntagning på LSK alternativt hos distriktsfysioterapeut om patienten tar stygnen på sin Hälsocentral. Patienten bokar tid själv hos distriktsfysioterapeut. Patienten ska informeras om att axellåset får börja avvecklas efter 3 veckor för liten sutur, 5 veckor för stor, men också uppmuntras att fortsatt använda låset i samband med smärta eller trötthet från axeln. De kan också rekommenderas att använda låset vid längre promenader, eventuella riskaktiviteter och i större folksamlingar.

Vecka 4. Program [Axel Cuffsutur Träningsprogram 2 ca 4 v postop. Rehab Söder](#) introduceras med övning 1–7.

Vecka 6. Fortsatt hemträning av Träningsprogram 2 med tillägg av övning 8–9.

Introduktion av gymträning för **små suturer** enligt program [Axel Cuffsutur Gym 1. Rehab Söder](#). För patienter som inte har möjlighet att träna på mottagning finns träningsprogram [Axel Cuffsutur Styrka 1 Hemprogram. Från 6 v. Rehab Söder](#). Det är att föredra att patienten tränar under överinseende av fysioterapeut på mottagning för att så snabbt som möjligt återställa en god humeroskapulär rytm, jobba aktivt med rörelsekaraktär och skulderstabilisatorer.

Vecka 8. Introduktion av gymträning för **stora suturer** enligt ovan.

Vecka 9–10. Stegrad gymträning för **små suturer**, förslag på övningar finns i program [Axel Cuffsutur Gym 2 Rehab Söder](#). Välj lämpligt antal beroende på patientens status. Motsvarande övningar finns i [Axel Cuffsutur Styrka 2 Rehab Söder](#).

Vecka 12. Stegrad gymträning för stora suturer enligt ovan.

Cuffsuturer behöver oftast 6–12 månaders rehab. Individualisera och stegra träningen efter status och patientens krav på axelfunktion. Låt patienten fylla i en WORC vid sista besöket.

Alla träningsprogram finns i ExorLive. Sök på Axel och Rehab Söder så får du fram dem. Tänk på att inte skriva ut QR-koden då bilder och text i flera av övningarna i de första programmen är omgjorda. WORC finns på Navet, Rehab Söder/Mätmetoder och Bedömningsinstrument.

Operation med cuffsutur är i de flesta fall ett smärtsamt ingrepp, ofta har patienten ont långt fram i rehabförloppet. Det är ok med en smärre smärtstegring under utförande av övningar, men ingen kvarvarande smärta efteråt vilket är viktigt att patienten är införstådd med.

Veckoangivelserna är viktiga – forcera inte, det är senvävnad som ska läka in.

Träning av styrka bör utföras 2–3 ggr/vecka. Ledrörlighet och cirkulation dagligen.

Lägg om möjligt in träning av bålstabilitet tidigt i rehabiliteringen, till exempel stå på ett ben vid träning av biceps/triceps eller på balansplatta/dyna.

Relaterade dokument

[Western Ontario Rotator Cuff index \(WORC\)](#)

ExorLive

[Axel Överarm 1 Rehab Söder](#)

[Axel Cuffsutur Träningsprogram 1 ca 2–4 v postop. Rehab Söder](#)

[Axel Cuffsutur Träningsprogram 2 ca 4 v postop. Rehab Söder](#)

[Axel Cuffsutur Gym 1. Rehab Söder](#)

[Axel Cuffsutur Styrka 1 Hemprogram. Från 6 v. Rehab Söder](#)

[Axel Cuffsutur Gym 2. Rehab Söder](#)

[Axel Cuffsutur Styrka 2 Hemprogram Rehab Söder](#)

Ändringshistorik

Ändringshistorik för de fem senaste ändringarna bör anges. Ange datum, ändring som har skett i dokumentet och vem som har uppdaterat dokumentet.

Datum	Ändring	Utförd av