

Informasjon til deg som er operert med artrolyse i albuen

Det er vanlig å oppleve stivhet etter en skade eller operasjon i albuen. I de fleste tilfeller går stivheten over av seg selv. Når albuen din er veldig stiv over tid kan det bli behov for operasjon. Operasjon av stiv albue (artrolyse) gjøres hvis den stive albuen hindrer deg i dine daglige gjøremål.

Før operasjonen

Før operasjonen får du snakke med en fysioterapeut på sykehuset. Du får informasjon om tiden etter operasjonen, mulige komplikasjoner og opptrening. Du får også mulighet til å spørre om ting du lurer på.

Før du skal opereres bør du kontakte en fysioterapeut i nærheten av der du bor for å planlegge oppfølgingen etter operasjonen.

Du trenger ingen henvisning til fysioterapeut for å få behandling. [Oversikt over frikort og egenandeler hos fysioterapeut finner du på Helsenorge.no.](#)

På sykehuset

Fysioterapeuten kommer vanligvis første dagen etter operasjonen. Fysioterapeuten undersøker og behandler albuen din, og veileder deg i hva du selv må gjøre for å få best mulig resultat av operasjonen.

Hevelse

Hevelse og hematom (blodansamling) rundt albuen etter operasjonen er normalt, også ned i underarm og hånd/fingre. Det er viktig å få ned hevelsen for å kunne bevege albuen mest mulig. For å redusere hevelsen bør du ligge med armen over hjertehøyde og bevege hånd og fingre. Fysioterapeuten tilpasser kompresjonsbandasje og kompresjonshanske ved behov.

Smerte

De fleste blir operert med en nerveblokkade: Det betyr at anestesilegen bedøver hele armen din. Denne blokkaden beholdes noen dager for å lindre smerte etter operasjonen. Du kan i denne perioden oppleve lite følelse og kontroll over bevegelser i armen din. Etterhvert byttes nerveblokkaden ut med andre smertestillende medisiner. Smarter etter operasjonen er normalt, men skal ikke være til hinder for aktivitet og trening. Det er viktig at du gir oss beskjed når du begynner å få vondt. Fysioterapeuten kan tilpasse fatle for avlastning av armen ved behov.

Forsiktighetsregler

Du kan bevege albuen som normalt og bruke armen i lette hverdagslige aktiviteter. Hvor mye du skal bruke og belaste armen din styres av smertene dine. Du skal ikke belaste så mye at smertene øker og vedvarer over lengre tid etter endt aktivitet. Du bør ha fått tilbake mye av bevegelsen i albuen før du bruker armen i tyngre aktiviteter som tunge løft, snekring, sykling m.m. Dette tar vanligvis mellom tre - seks måneder.

Dersom du også har reparert et leddbånd under operasjonen er det flere hensyn du skal ta under trening:

- Du skal strekke og bøye i albuen med tommelen opp.
- Du skal trene rotasjon i underarmen når albuen er bøyd 90 grader.

- Du kan løfte gjenstander som veier inntil én kilo de første seks ukene.

Komplikasjoner

En av de vanligste komplikasjonene etter artrolyse i albuen er symptomer fra en av hovednervene i armen, ulnarisnerven. Du kan oppleve blant annet nummenhet, stikninger, smerter og/eller muskelsvakhet i ring- og lillefinger. Gi beskjed til lege eller fysioterapeut, allerede på sykehuset, dersom du opplever dette. Disse plagene er ofte forbigående, men noen kan få vedvarende plager.

Trening

Etter operasjonen starter opptrening der du fokuserer på å øke bevegelsen i albueleddet. Dette krever mye trening, tid og tålmodighet. Fysioterapeuten vil gå gjennom øvelser som du selv skal utføre flere ganger daglig. Disse øvelsene er aktive øvelser hvor du selv beveger armen og passive tøyingsøvelser hvor armen skal ligge i ro i en stilling over tid. Du vil få informasjon fra ansvarlig behandler om hvor mye du bør trene og eventuelt hva du skal være forsiktig med under aktivitet og trening.

Nattskinne

Mangler du strekk i albuen kan det være aktuelt å bruke en skinne på framsiden av armen når du sover. Dersom du har behov for en slik nattskinne vil fysioterapeuten tilpasse dette til deg på sykehuset før du reiser hjem. Du får instruksjon i hvordan du skal ta den av og på, samt hvordan du justerer den.

Hjemreise

Du kan reise hjem når smertene dine er under kontroll, bevegelsen i albuen din er i bedring og du mestrer øvelsene dine.

Etter utskrivelse

Trening

At du trener selv er viktig for at albuen din skal bli best mulig. Det er viktig at du gjør øvelsene og følger rådene du har fått av oss. Du skal gradvis begynne med dine daglige aktiviteter når du kommer hjem. Dette er en del av egentreningen din.

Du starter hos din lokale fysioterapeut når du kommer hjem. Der får du behandling, hjelp med øvelser og videre trening av albuen din. Hvor ofte du bør gå til din lokale fysioterapeut avhenger av funksjonen din, hvor godt du gjør egentreningsøvelsene dine og hvilken type aktivitet du skal tilbake til.

Smertestillende

Smerter etter albueartrolyse er normalt. Legen på sykehuset vurderer behovet for smertestillende medisiner som du kan benytte de første ukene. Ta kontakt med fastlegen din om du har behov for smertestillende utover det du har fått på sykehuset.

Faresignal

Økt smerte og hevelse i albuen, væsking fra sår og feber kan være tegn på infeksjon. Ta kontakt med oss om du mistenker at du har fått infeksjon. Ved slike symptomer skal du ikke gå via fastlegen, men kontakte sykehuset direkte.

Sår og arvev

Stingene kan fjernes hos fastlege etter 2 - 3 uker. Arret bør skjermes for sollys med plasterteip og høy solfaktor det første året. Du kan eksempelvis bruke fuktighetskrem, utføre arvevsmassasje og bruke silikonplaster for behandling av arvevet.

Oppfølging på sykehuset

Du får vanligvis kontrolltime på poliklinikken seks til åtte uker, samt rundt 12 uker etter operasjonen. Fysioterapeuten vil vurdere funksjon, bevegelsen i albueleddet samt se og veilede hvordan du gjør øvelsene dine.

Tidsperspektiv

Det kan ta lang tid å jobbe opp bevegelsen i albuen etter artrolyseoperasjon. Opptreningen varer vanligvis mellom seks til 12 måneder, for noen kan det ta enda lenger tid.

Ofte stilte spørsmål

Når kan jeg jobbe igjen?

Hvor tidlig du kan starte å jobbe igjen avhenger av hvilke krav jobben stiller til armfunksjonen din. Du skal også kunne sette av nok tid til å gjennomføre egentrening i opptreningssperioden. Snakk med arbeidsgiveren din om tilrettelegging på arbeidsplassen hvis nødvendig. Du finner også [informasjon om tilrettelegging av arbeidsplassen på nettsidene til NAV](#).

Hvor lenge er jeg sykemeldt?

Legen på sykehuset gir deg sykemelding. Lengden på sykemeldingen avhenger av hvilken type jobb du har. Om du trenger forlengelse av sykemeldingen tar du kontakt med fastlegen din.

Kan jeg kjøre bil?

Du er selv ansvarlig for å vurdere om du er i stand til å kjøre bil. Du må være i stand til å gjøre en rask unnamanøver, gire og bruke håndbrekk. Du kan ikke kjøre bil om du tar smertestillende medisiner med rød trekant.

Kan jeg jogge, sykle og bade?

Du bør unngå aktiviteter med fare for fall de første tre månedene. Du kan bade når stingene er fjernet og såret er grodd. Unngå belastende aktiviteter som sykling og svømming frem til mye av bevegelsen i albuen er gjenvunnet, dette tar vanligvis mellom tre - seks måneder.

Når kan jeg komme tilbake til skolen?

Noen har behov for å være hjemme noen dager etter utskrivelse fra sykehuset. Du kan starte opp på skolen så fort du er klar for det.

Når kan jeg begynne med kroppsøving?

Du kan få med et skriv fra sykehuset om at du trenger tilpasset aktivitet. Kroppsøvingstimen kan brukes til å gjennomføre egentreningsovelser for albuen eller gå til fysioterapeut.

Kan jeg gå på treningssenter?

Du kan trene på treningssenter om du vil. I opptreningssperioden kan du eksempelvis gjøre kondisjonstrening eller annen trening som ikke belaster den opererte armen. Det er viktig at du har fått tilbake mest mulig bevegelse i albuen før du trener styrke med den aktuelle armen. Dette bør du avklare med sykehuset som behandlet deg.

Kontaktinformasjon