

Patientguide – Axelrehabilitering

Ju längre du haft problem, desto längre tid tar det att bli bra

Om du har haft ont i axeln eller problem med rörligheten under en längre tid, behöver du ha tålamod. Det är helt naturligt att rehabiliteringen tar tid. Kroppen fungerar som ett system – ju längre ett problem har funnits, desto längre tid kan det ta att läka. Målet är inte bara att minska smärtan, utan att återställa funktionen och förebygga framtida problem.

Axelns position beror på hela kroppen – inte bara på axeln

Det är viktigt att förstå att axelns placering och funktion påverkas av hela kroppen. Det handlar inte bara om axeln i sig, utan om hur du står, sitter och rör dig – från bäckenet och uppåt genom ryggraden, bröstkorgen och skulderna. Ofta måste vi arbeta med hållningen, stärka bålarna (core-muskulaturen) och förbättra rörligheten i bröstryggen för att skapa balans och avlasta axeln.

Rehabilitering innebär alltså mer än bara lokala övningar – det är en helkroppsprocess.

Det kan göra mer ont i början – och det är inte farligt

När du börjar använda axeln i ett större rörelseomfång än tidigare, är det vanligt att uppleva ny eller annorlunda smärta. Det kan kännas som att det gör mer ont – men det betyder inte att något är fel. Tvärtom: vi aktiverar nu muskelfibrer och vävnad som tidigare varit inaktiva eller skadade. Det kan leda till en lätt inflammation, vilket är kroppens naturliga svar på ökad belastning och ett tecken på att läkningsprocessen har startat.

Det är viktigt att du inte avbryter träningen helt när detta händer, men också att du lyssnar på kroppen och inte pressar dig för hårt. En viss ömhet eller smärta är okej – men den ska minska med tiden.

Vad kan du förvänta dig av rehabiliteringen?

Rehabiliteringen anpassas alltid efter din kropp och ditt specifika problem, men i allmänhet ingår följande delar:

- **Rörlighetsövningar** – för att återfå normal rörelse i axeln och runt skuldran
- **Stabiliserande träning** – för att stärka muskler som håller axeln på plats
- **Hållningskorrigering** – för att minska belastning på axeln i vardagen
- **Helkroppsträning** – fokus på bål, rygg och bäckenets position

Det viktigaste är att du gör övningarna regelbundet och följer din behandlares instruktioner. Framsteg kommer inte över en natt, men med konsekvent arbete kommer du att märka skillnad.

Smärta i Rotatorcuffen – Information och Behandlingsrekommendationer

Vad är rotatorcuffsmärta?

Rotatorcuffen är en grupp av fyra muskler och senor som stabiliserar och rör axelleden. Smärta i rotatorcuffen kan uppstå på grund av inflammation, överbelastning, sena skador (t.ex. bristningar) eller nedsatt funktion i axelns biomekanik.



Orsaker och riskfaktorer:

Rotatorcuffsmärta orsakas ofta av dålig hållning och obalans i musklerna runt axeln och skulderbladet. Vanliga orsaker inkluderar:

- Överanvändning av axeln, särskilt vid repetitiva rörelser ovanför huvudet.
- Felaktig position av skulderbladet, vilket skapar instabilitet i axelleden.
- Påverkan av bäckenets position, som påverkar hållning och hela kroppens biomekanik.
- Svaghet eller stelhet i musklerna kring skulderbladet, såsom serratus anterior och trapezius.
- Tidigare skador eller åldersrelaterade förändringar i rotatorcuffens senor.

Symtom:

- Smärta eller obehag runt axeln, särskilt vid rörelser ovanför huvudet.
- Svaghet i axelns muskler, ibland svårt att lyfta eller hålla armen utsträckt.
- Stelhet och minskad rörlighet, särskilt vid inåt- eller utåtrotation.
- Klickande eller knakande ljud vid rörelse av axelleden.

Rekommendationer för behandling och egenvård:

1. Förbättra hållning och biomekanik i hela kroppen

Rotatorcuffens funktion är starkt påverkad av skulderbladets position, som i sin tur påverkas av bäckenets läge och hela kroppens hållning. Det är viktigt att:

- **Optimera bäckenets position:** Undvik överdriven svank (lordos) eller bakåttippning av bäckenet. Träna på att stå och sitta med neutral bäckenposition.
- **Stabilisera skulderbladet:** Träna på att hålla skulderbladet i en lätt nedåtroterad och inåtdragen position (skulderblad mot ryggraden och något nedåt). Detta skapar en stabil grund för axelns rörelser.

2. Stretching och rörlighetsträning

- **Bröstmuskel (pectoralis):** Stretch för att minska spänningar som drar skulderbladet framåt.
- **Rotatorcuffen:** Utför försiktiga rörelseövningar, till exempel utåt- och inåtrotation med gummiband.
- **Thorakal rörlighet:** Träna ryggradens rörlighet genom rotationer och extensioner (t.ex. sittande rotation eller stretch med foam roller).

3. Stärk stabiliserande muskler kring skulderbladet och bålen

- **Serratus anterior:** Träna på "scapular push-ups" för att stärka muskeln som stabiliserar skulderbladet mot bröstkorgen.
- **Nedre trapezius och romboider:** Utför övningar som "prone T" eller "Y-raises" för att aktivera musklerna som håller skulderbladet i rätt position.
- **Bålstabilitet:** Plankan eller sidoplankan för att skapa en stabil grund från bäckenet och bålen.

4. Avlasta och använd korrekt teknik vid aktivitet

- Undvik repetitiva rörelser ovanför huvudet tills smärtan minskar.
- Anpassa arbetsställning och teknik, exempelvis vid lyft eller sport.

Ytterligare behandlingar och rådgivning:

Om smärtan kvarstår eller om det finns tecken på en större skada i rotatorcuffen kan följande vara aktuellt:

- **Fysioterapi:** En fysioterapeut kan hjälpa till med individuellt anpassade övningar och tekniker som stötvågsbehandling eller tejpning.
- **Diagnostisk undersökning:** Vid misstanke om bristning i rotatorcuffens senor kan ultraljud eller MR rekommenderas.
- **Antiinflammatoriska läkemedel eller injektioner:** Kortvarig lindring kan fås vid kraftig inflammation.

Förebyggande åtgärder och långsiktig rehabilitering:

- Fortsätt med övningar för att bibehålla en stabil och balanserad hållning.
- Förbättra kroppens biomekanik genom att regelbundet arbeta med bålstyrka, bäckenets position och skulderbladets rörlighet.
- Använd rätt teknik och ergonomiska hjälpmedel i vardagen och på jobbet.
- Vid återkommande besvär, boka en tid för vidare analys och rådgivning.

Med rätt insatser kan rotatorcuffsmärta förbättras avsevärt, men det krävs tålamod och konsekvent träning.