

Stabilisering af skulderleddet

Din skulder har tendens til at gå af led, og du har derfor fået tilbudt en stabiliserende operation.

Under operationen vil lægen undersøge og udbedre det der gør, at du har et ustabil skulderled, som kan gøre ondt.

Operationen vil hjælpe de fleste og du vil opnå en hel eller delvis fungerende skulder. Efter operationen skal du påregne langvarig genoptræning, som i nogle tilfælde kan vare ½ år.

SÅDAN FOREGÅR OPERATIONEN

Bedøvelse

Under operationen er du fuldt bedøvet.

Inden du bliver bedøvet, bliver du koblet til et drop, som, som giver dig væske gennem et plastikrør i håndryggen. Lægen, der skal operere, taler først med dig om, hvad der skal foregå, og herefter bliver du bedøvet.

Operationen

Du bliver opereret ved en såkaldt kikkertoperation, hvor lægen opererer gennem 2-3 små huller i huden.

Herefter vil lægen vurdere om dit ledbånd er beskadiget. Ledbåndet hæftes til kanten af ledskålen ved hjælp af metalankre, som hæftes med kraftig tråd. Denne del af operationen skal muligvis gennemføres gennem et snit på 4-6 centimeter over armhulen. Operationssåret lukkes til sidst med metalclips.

Efter operationen vil du blive orienteret om resultatet af operationen.

Operationen tager ½ -1 time og du er tilbage til sengeafdelingen 2-3 timer efter operationens start.

Fakta om skulderen

På forsiden af dit skulderled sidder et ledbånd, som holder skulderen på plads. Hvis dit ledbånd bliver rykket af, kan din skulder gå af led (led skred).

Skulderen er kroppens mest bevægelige led. Skulderleddet er et kugleled, som er med til at give en stor bevægelighed, men som også bevirker, at skulderen er meget ustabil. Skulder leddets stabilitet er meget afhængig af, hvor stærk din muskulatur er.

Skulderen kan gå af led ved fald eller kraftig træk i armen.

Løshed i skulderen kan også skyldes medfødt slap ledkapsel og generel løshed af leddene (hypermobilitet). Hos ca. 50% vokser ledbåndet ikke fast igen og du får et ustabil skulderled.

SÅDAN FORBEREDER DU DIG

Vask dig grundigt før operationen

Tag et bad om morgenen, og vask dig grundigt med vand og sæbe. Tag også rensketøj på. Vi anbefaler blødt og behageligt tøj.

Mød fastende til operationen

Du skal faste inden narkosen, så din mavesæk er helt tom. Det er vigtigt, da narkosen får dine muskler til at slappe af, så der opstår risiko for, at mad i mavesæcken kan løbe tilbage gennem spiserøret og ned i lungerne. Du skal derfor følge disse retningslinjer:

- Du må ikke spise, drikke mælkeprodukter eller juice fra 6 timer inden aftalen. Det gælder også pastiller, bolsjer og tyggegummi.
- Du må gerne drikke klare væsker indtil 2 timer før aftalen. Det kan være vand, the og kaffe uden mælk, saftvand og juice uden frugtkød.

- For dit velbefindende før og efter narkosen, anbefaler vi, at du drikker et stort glas saft 2 timer før operationen og derefter ingenting til narkosen er overstået.

Der kan gælde særlige regler for dig, fx hvis du er diabetiker, ryger, overvægtig eller gravid. Narkoselægen gennemgår reglerne med dig inden operationen.

Fjern make-up og løse genstande

Af hensyn til hygiejne og sikkerhed under operationen, skal du forberede dig således:

- **Make-up.** Fjern al make-up og neglelak. Under operationen skal vi kunne iagttage din hud naturlige farver.
- **Smykker.** Fjern løse dele såsom smykker, ur og ringe. Smykker er samlingssted for bakterier, der øger risikoen for infektion.
- **Daglige hjælpemidler.** Brillen, høreapparat og tandprotese tager vi af dig lige inden narkosen.
- **Kontaktlinser.** Linser må du gerne beholde i. Fortæl dog sygeplejersken, hvis du bruger linser.

EFTER OPERATIONEN

Du er lokalbedøvet, når du vågner

Under operationen ligger narkoselægen en såkaldt blokade. Det er en lokalbedøvelse af nerverne i armen, som gør, at du ikke har så mange smerter, når du vågner. Blokaden virker 10-12 timer. Blokaden kan føles som en lammelse af armen, men det går over igen. **Se pjecen** "Bedøvelse og smertebehandling i forbindelse med operation i hånd, skulder eller albue."

Hjem samme dag

Du kan tage hjem samme dag, men du skal afsætte hele dagen og skal være forberedt på ventetid både før og efter operationen.

Hold armen i ro

Din arm skal holdes i ro i de første 6 uger efter operationen, hvor du ikke må bruge skulderen aktivt. For at holde armen i ro, skal du have en armslynge, så senerne får ro til at hele. De første 3 uger skal du bruge

slyngen både dag og nat. De næste 3 uger skal du bruge slyngen om natten.

Armen skal tages ud af slyngen flere gange dagligt. Vi viser dig, hvordan du kan tage armen ud af slyngen, så albue, håndled og fingre kan trænes (venepumpe-øvelser).



Du får vejledning af en fysioterapeut og en ergoterapeut efter operationen. Du vil modtage et program til genoptræning og i nogle tilfælde vil fysioterapeutens instruktion foregå over telefon, dagen efter du bliver udskrevet.

Aftal at have en pårørende hos dig

Vi anbefaler, at du har en pårørende hos dig de første 24 timer efter operationen. Din pårørende skal holde øje med eventuelle eftervirkninger fra narkose eller medicin og sørge for, at du får hvile.

Bor du alene eller hvis du ikke har pårørende kan midlertidig hjemmehjælp være nødvendig.

NÅR DU KOMMER HJEM

Bestil tid hos lægen

Du skal selv kontakte din egen læge og bestille en tid til at få fjernet operationstråd og clips. De kan fjernes cirka 10-12 dage efter operationen. Du får udleveret en tang på hospitalet, som din læge skal bruge til at fjerne clips.



Kontakt os ved tegn på infektion

Oplever du tegn på infektion som varme, hævelse, rødme og smerter omkring såret, skal du ringe til os.

Du får instruktion om genoptræning

Du får tilsendt en genoptræningsplan efter udskrivelsen, som er udarbejdet af en af fysioterapeut. Efter cirka 6 uger bliver du indkaldt til træning med en fysioterapeut. Det foregår på det hospital, der ligger nærmest din bopæl.

Tag smertestillende medicin

Inden du tager hjem, får du recepter på smertestillende medicin og en medicinliste, som vi gennemgår med dig.

Recepter sendes elektronisk og du kan hente medicinen, på hvilket som helst apotek i Danmark.

Efter 2-3 uger vil de værste smerter være væk, og du vil begynde at kunne mærke langsom fremgang.

Lindr smerterne

Du kan også lindre smerter ved at gøre følgende:

- Læg en ispose på skulderen i 15-20 minutter. I stedet for en ispose kan du bruge en pose med brun sæbe som du opbevarer i fryseren.
- Læg dig ned og slap af i skulder og ryg.
- Hæv hovedgærdet på din seng.

Fjern plasteret

Du får plastre med hjem. Hvis såret væsker, skal du skifte plaster hver 3-4 dag ellers en gang om ugen. For at undgå snavs og lignende i såret skal du vaske dine hænder grundigt, før du skifter plasket. Når såret er tørt, må du fjerne plasteret. Plasteret er vandtæt, så du må gerne gå i brusebad med det på. Undgå badekar, spabad og svømmehal indtil såret er helet.

Sygemeld dig

Forvent at du er sygemeldt i 6-12 uger, afhængig af din jobsituation. Hvis du har et erhverv, som belaster skulderen meget, skal du gerne sygemeldes i minimum 3 måneder. Hvis du har meget tungt fysisk arbejde, kan en længere sygemelding være nødvendig.

Undgå sport

Vi fraråder, at du dyrker sport de første 6-8 uger. Dyrker du sport på højt niveau, skal du påregne 3 måneders pause.

KONTROL

Du bliver indkaldt til kontrol på hospitalet, cirka 6-8 uger efter operationen.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål til operationen er du velkommen til at kontakte os



Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling

Aalborg

Tlf. 97 66 23 45
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 8.00 – 14.30

Hjørring

Tlf. 97 64 16 15
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 8.00 – 14.30

Farsø

Tlf. 97 65 30 50
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 8.00 – 14.30

Thisted

Tlf. 97 65 01 10
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 8.00 – 14.30