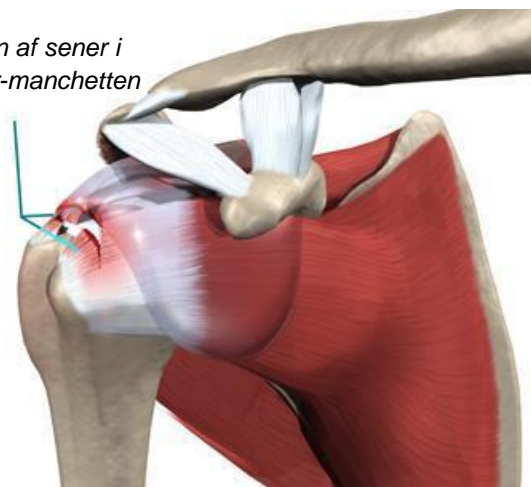


Operation ved ødelagte sener i skulderen

Du har sprunget en eller flere sener i skulderen, og det er besluttet, at du skal opereres. Formålet med operationen er at sy senen/senerne, hvis det er muligt, og dermed afhjælpe smerterne og forbedre skulderens funktion.

Rundt om skulderleddet løber 4 sener, som tilsammen kaldes rotator-manchetten (rotator cuff). Disse sener stabiliserer skulderleddet, så man kan løfte armen. Senerne kan springe ved en skade, som følge af aldersforandringer (slitage) eller ved en kombination heraf. Dette giver hos nogle symptomer i form af smerter, kraftnedsættelse og besvær med at løfte armen.

Læsion af sener i rotator-manchetten



Operationen vil hjælpe de fleste, men skulderfunktionen bliver sjældent helt normal. Efter operationen skal man 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 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

Lægen starter som regel med en kikkertundersøgelse, hvor læsionens omfang, og om det er muligt at sy senen/senerne, vurderes. Er det tilfældet, hæftes senen/senerne på knoglen ved hjælp af små metalankre og kraftig tråd. Ved en mindre læsion kan dette foretages med kikkerteknik, men oftest er det nødvendigt at lave en åben operation gennem et snit på skulderens yderside. Såfremt det ikke er muligt at sy senerne, vil lægen rense skulderen for irriteret væv og væv, som kan komme i klemme. Det hjælper ofte, men ikke altid. Operationssårene lukkes med nylontråde eller metalclips.

Operationen varer ½-1 time. Efter operationen bliver du kørt til opvågningsstuen, hvor du bliver observeret et par timer, indtil du er vågen efter bedøvelsen. Først herefter bliver du kørt tilbage på sengestuen.

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

SÅDAN FORBEREDER DU DIG

Vask dig grundigt før operationen

Tag et bad om aftenen eller morgenen, og vask dig grundigt med vand og sæbe. Tag også revasketøj 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 mavesækken kan løbe tilbage gennem spiserøret og ned i lungerne. Du skal derfor følge disse retningslinjer:

- Du må ikke spise fra 6 timer inden aftalen. Du må heller ikke drikke mælkeprodukter eller spise pastiller, bolsjer og tyggegummi.
- Du må gerne drikke klare væsker indtil 2 timer før aftalen. Det kan være vand, saftvand eller te og kaffe uden mælk.
- For dit velbefindende før og efter narkosen, anbefaler vi, at du drikker et stort glas saftvand 2 timer før operationen og derefter ingenting, indtil 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 hudns 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 "Indsprøjtning af blokade", som du får udleveret.

Hold armen i ro

Du skal holde armen i ro de første uger efter operationen, hvor du ikke må bruge skulderen aktivt. For at holde armen i ro skal du have en armslynge eller en såkaldt abduktionsbandage. Abduktionsbandagen vælges, hvis senerne er stramme, og armen skal holdes i en position, hvor de får særlig ro til at hele. Se pjecen "Sådan tager du abduktionsbandagen på", som du får udleveret.

Du skal bruge slynge eller bandage både dag og nat de næste 6 uger. Du får vejledning af en fysioterapeut eller ergoterapeut efter operationen. Du vil modtage et program til genoptræning, og i nogle tilfælde vil fysioterapeutens instruktion foregå via telefon, dagen efter du bliver udskrevet.

Bor du alene, eller har du ikke pårørende, kan midlertidig hjemmehjælp være nødvendig. Vi sørger for, at du får hjemmehjælp, hvis du har behov for det.

NÅR DU KOMMER HJEM

Vi anbefaler, at du har en pårørende hos dig

Vi anbefaler, at du har en voksen person 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.

Aftal at få fjernet operationstråd og clips

Du skal selv kontakte din 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.

Du får instruktion om genoptræning

Du får tilsendt en genoptræningsplan, som er udarbejdet af en af fysioterapeuter.

Efter cirka 6 uger bliver du indkaldt til træning med en fysioterapeut. Det foregår på det sygehus, der ligger nærmest din bopæl. Genoptræningen kan vare flere måneder.

Tag smertestillende medicin

Inden du tager hjem, udfærdiges recepter på smertestillende medicin, og du får en medicinliste,



som sygeplejersken gennemgår med dig. Recepter sendes sædvanligvis 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 og ellers 1 gang om ugen. For at undgå snavs og lignende i såret skal du vaske dine hænder grundigt, før du skifter plaster. 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

Du må forvente at være sygemeldt i en periode efter operationen. Hvor længe du skal være sygemeldt, afhænger af typen af dit arbejde. Hvis dit arbejde er fysisk hårdt, skal du forvente at være sygemeldt i minimum 3 måneder. Hvis dit arbejde er mindre belastende, behøver du ikke være sygemeldt så længe. Lægen vil fortælle dig, hvor længe du bør sygemelde dig.

Undgå sport

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

KONTROL

Du bliver indkaldt til kontrol på sygehuset første gang cirka 6 uger efter operationen.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.

Kontakt os også, hvis du oplever tegn på infektion, som varme, hævelse, rødme og smerter omkring såret.



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