

Behandling, når skulderen er gået af led

Din skulder er gået af led, og du har fået en såkaldt skulderluxation. Du er kommet til skadestuen, hvor en læge vil behandle din skulder.

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. Skulderleddets stabilitet er meget afhængig af, hvor stærk din muskulatur er. Løshed i skulderen kan skyldes medfødt slap ledkapsel kombineret med en dårlig funktion af skulderens stabiliserende muskulatur. Skulderen kan gå af led ved fald eller ved kraftig træk i armen.

SÅDAN FOREGÅR BEHANDLINGEN

En læge tilser din skulder, og du får taget et røntgenbillede af skulderen.

Derefter bliver du lokalbedøvet med en blokade i skulderen. Lægen sætter din skulder på plads ved at trække kraftigt i den.

Til sidst tager vi endnu et røntgenbillede for at sikre, at skulderen er sat korrekt på plads, og du får en armslynge, som skal holde skulderleddet på plads.

De fleste patienter har en normalt fungerende skulder efter 1-3 uger.

NÅR DU KOMMER HJEM

Forvent en sovende fornemmelse i armen

Blokaden, som du har fået anlagt under behandlingen, virker smertestillende, men påvirker også dine muskelnerver, så du kan føle, at din arm sover. Den sovende fornemmelse og nedsatte bevægelighed kan vare op til 12 timer, efter du har fået blokaden. Når blokaden stopper med at virke, vil du opleve en snurrende, sovende fornemmelse i dine fingerspidser, som langsomt breder sig op ad armen og op til din

skulder. Oplever du nedsat følelse eller sovende fornemmelse i armen efter 24 timer, skal du kontakte os.

Sygemeld dig

Du må forvente at være sygemeldt i en periode efter behandlingen. Hvor længe du skal være sygemeldt, afhænger af den fysiske aktivitet i dit arbejde samt dit generelle helbred. Som regel er det nødvendigt at være sygemeldt i 3-6 uger, hvis du har et arbejde, som belaster skulderen, fx hvis du er murer, tømrer eller sygeplejerske. Tal med lægen om netop dit behov.

Vent med at dyrke sport

Du må ikke dyrke sport de første 3-6 uger efter behandlingen.

Brug armslyngen

Armslyngen holder din arm i ro og skulderen på plads i leddet. Du må bruge armslyngen i op til 3 uger, hvis du har behov for det, men armen skal tages ud af slyngen flere gange om dagen for at undgå hævelse og stivhed.

Lav venepumpeøvelser

Når du har armen ude af armslyngen, skal du lave venepumpeøvelser, som modvirker hævelse og stivhed. Bøj og stræk albuen, håndleddet og fingrene flere gange i træk.

Brug din skulder inden for smertegrænsen

Du må bruge din skulder, så meget som du kan, men kun til smertegrænsen. Du skal stille og roligt udføre daglige gøremål. Gør det ikke ondt, forvolder du ingen skade.

Tag smertestillende medicin efter behov

Du kan opleve at have svage smerter, når skulderen er sat på plads. Du kan lindre smerter med smertestillende medicin fra håndkøb.



KONTROL

Efter 3-4 uger vil du blive tilbudt at komme til kontrol på hospitalet, hvor du bliver undersøgt af en læge.

EVENTUEL FREMTIDIG BEHANDLING

Er din skulder gået af led gentagne gange, kan der ske en beskadigelse af ledhoved, ledskål og ledbåndene, og det kan give øget løshed i skulderen. I første omgang tilbyder vi en ikke-operativ behandling, men på sigt kan en operation komme på tale.

Den ikke-operative behandling

Behandlingen består i træning med henblik på at bedre funktionen af skulderens stabiliserende sener og tilhørende muskler. Træningsprogrammet er udarbejdet af fysioterapeuter og ortopædkirurgiske skulderspecialister. Træningen foregår hos en fysioterapeut og skal vare i minimum 3 måneder, før man kan afgøre, om det hjælper.

Den operative behandling

Hvis træningen ikke hjælper dig, kan din egen læge vælge at henvise dig til en speciallæge på Ortopædkirurgisk Afdeling på hospitalet med henblik på eventuel operation. Speciallægen vurderer, om en operation er relevant i dit tilfælde.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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

Vil du vide mere om, når skulderen går af led, kan du eventuelt læse mere på patienthåndbogen.dk. Søg på: 'skulderluksation'.



Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling

Farsø
Skulder- og Albueambulatorium
Tlf. 97 65 30 20 (reception)
Mandag – fredag 9.00 – 15.00

Aalborg
Ortopædkirurgisk Ambulatorium
Tlf. 97 66 28 30
Mandag – torsdag 8.00 – 15.00
Fredag 8.00 – 14.00

Hjørring
Ortopædkirurgisk Ambulatorium
Tlf. 97 64 16 16
Mandag – torsdag 8.30-15
Fredag 8.30 – 14.30

Frederikshavn
Ambulatorium for Ortopædkirurgi
Tlf. 97 64 19 17
Mandag – fredag 8.30 – 15.00