

Operation for indeklemning i skulderen

Du skal opereres for indeklemningsyndrom (også kaldet afklemnings- eller impingementsyndrom) i skulderen. Operationens formål er at skabe bedre plads og dermed mindske smerterne i skulderen.

Indeklemningssyndrom er en smertefuld afklemning af vævet under skulderhøjdebenet, som er en del af skulderbladet. Når du løfter armen, bevæger overarmens ledkugle sig op og klemmer stabiliseringssener og slimsæk mod skulderhøjdebenet. Slimsækken kan blive irriteret og fortykket, hvilket forværre generne. Der kan optræde natlig uro og udstråling til armen med prikken/stikken i fingrene.



Årsagen til indeklemningen er ofte, at de stabiliserende sener og muskler med tiden mister deres evne til at holde ledkuglen nede på plads. Der kan også dannes en knogleudvækst ("næb") på undersiden af skulderhøjdebenet, som kan begrænse pladsen.

Man vil som regel i første omgang behandle indeklemningssyndrom med fysioterapeutisk genoptræ-

ning af de stabiliserende muskler og eventuelt blokade, men hos nogle har dette ikke tilstrækkelig virkning, og operation kan være nødvendig.

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.

Selve operationen

Operationen foregår med kikkert, hvor lægen opererer gennem 2-3 små huller i huden. Den irriterede slimhinde fjernes, hvorefter der skræbes knogle af skulderhøjdebenet, så der kommer god plads. Lægen kigger også efter andre unormale forhold, og det kan være nødvendigt at lave små, supplerende operationer, for eksempel at fjerne irriteret væv.

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

Du kan tage hjem samme dag, men du skal af-sætte 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 renvasket tøj 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 hud naturlige farver.
- **Smykker.** Fjern løse dele såsom smykker, ur og ringe. Smykker er samlingssted for bakterier, der øger risikoen for infektion.
- **Daglige hjælpemidler.** Briller, 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 får smertestillende bedøvelse

Du får lagt en lokalbedøvelse i skulderen ved afslutningen af operationen. Den sikrer, at du ikke har så ondt i de første timer, efter du vågner.

En fysioterapeut viser dig, hvordan du træner

Du får vejledning af en fysioterapeut efter operationen, og du vil modtage et program til genoptræning

(”Sådan træner du armen efter pladsgørende operation i skulderleddet”). I nogle tilfælde vil fysioterapeutens instruktion foregå over telefonen dagen efter operationen.

NÅR DU KOMMER HJEM

Aftal at have 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

Du skal selv kontakte din læge og bestille en tid til at få fjernet operationstråd. Tråden kan fjernes 10-12 dage efter operationen.

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 et 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.

Brug armen

Du må bevæge og belaste din skulder umiddelbart efter operationen, men overskrid ikke din smertegrænse. Du får udleveret en armslynge, som du skal bruge til aflastning af armen i de første dage, men armen skal tages ud af slyngen flere gange dagligt og bevæges grundigt.

Fjern plasteret

Du får plastre med hjem. Hvis såret væsker, skal du skifte plaster hver 3.- 4. dag og ellers en 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.

Arbejd, hvis du kan

Du kan gå på arbejde, når du føler, at du kan. Hvis du har et erhverv, som belaster skulderen, skal du gerne sygemeldes i 6-8 uger. Hvis du har meget tungt fysisk arbejde, kan en længere sygemelding være nødvendig.

Vent med sport

Du må forvente 6-8 ugers pause, inden du kan begynde at dyrke sport, afhængig af sportsgren. For både sport og arbejde gælder det, at hvis aktiviteten ikke gør ondt, forvolder den ingen skade.

KOMPLIKATIONER

Komplikationer til operation for indeklemning i skulderen er forholdsvis sjældne.

Vær opmærksom på infektion

Efter kikkertoperation er der en meget lille risiko for infektion (mindre end 1 %). Tegn på infektion er varme, hævelse, rødme og smerter omkring såret. Ved tegn på infektion skal du kontakte os.

Frossen skulder

Enkelte patienter reagerer på operationen ved at udvikle en frossen skulder. Det viser sig efter et par måneder i form af vedvarende smerter og stivhed i skulderleddet. Vi opdager det som regel, når du skal til kontrol på sygehuset. Behandlingen er afventende, idet generne oftest aftager med tiden.

KONTROL

Du bliver indkaldt til kontrol på sygehuset efter 2-3 måneder. Du kan forvente fremgang de første 6 måneder.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, 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 06 55

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 14.30