

**Information**  
til patienter og pårørende

**Operation for  
indeklemningsmerter i  
skulderleddet**



REGION SJÆLLAND  
HOLBÆK SYGEHUS

*- vi er til for dig*



## Indholdsfortegnelse

|  |   |
|--|---|
| Velkommen .....                                | 3 |
| Indeklemnings-smerter i<br>skulderleddet ..... | 4 |
| Patientforløb .....                            | 5 |
| Forberedelse til operationen .                 | 5 |
| Operationen .....                              | 6 |
| Efter operationen .....                        | 6 |
| Træningsprogram .....                          | 8 |

## Velkommen

Denne pjece indeholder information til dig, der har indeklemningssmerter i skulderleddet samt et efterfølgende træningsprogram. Vi anbefaler, at du læser denne pjece grundigt. Du og dine pårørende er altid velkommen til at kontakte os, hvis I har spørgsmål eller er i tvivl om noget.

Se kontaktoplysninger sidst i pjecen.

Venlig hilsen

Personalet på  
Ortopædkirurgisk Afdeling

## **Indeklemnings- smerter i skulderleddet**

Der findes en række forskellige smertetilstande i skulderen, som er svære at skelne fra hinanden. Typisk er, at smerterne er opstået uden traume, men de kan også være opstået i forbindelse med slag eller træk i skulderen.

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.

Det er i det fleste tilfælde ikke nødvendigt med udredning i form af ultralyds- eller MR-scanninger, mens almindelige røntgenbilleder kan være en god hjælp.

Man vil som regel i første omgang behandle indeklemningssmerter med øvelser via et forløb hos en fysioterapeut. Det vil altid involvere øvelser med elastik, men under tiden også tapening eller andet, der kan lette træningen. Man skal påregne 3-4 måneders træning, og ofte længere før man kan forvente effekt af træningen.

Det kan være nødvendigt med smertestillende behandling for at gennemføre træningen ligesom blokade kan være en del af behandlingen.

Ved fortsatte smerter efter regelmæssigt træningsforløb kan operation komme på tale efter vurdering på Ortopædkirurgisk Afdeling.

### **Patientforløb**

I det følgende beskrives forløbet i forbindelse med operationen.

### **Forundersøgelse i Ortopædkirurgisk Ambulatorium**

En speciallæge undersøger din skulder og afgør, om der er indikation for operation. Sammen med lægen beslutter du, om du skal opereres.

### **Forberedelsesdag på Ortopædkirurgisk Sengeafsnit**

Forberedelsesdagen består af følgende:

#### *Journaloptagelse ved læge*

Lægen optager journal, vurderer dine blodprøver og gennemgår din medicin.

#### *Planlægning af bedøvelse*

Du bliver evt. undersøgt af en narkoselæge, som sikrer sig, at du er rask nok til at kunne tåle bedøvelse.

### **Forberedelse til operationen**

Operationen foregår som regel ambulant. Lider du af en kronisk sygdom, specielt hjerte- eller lungesygdomme og sukkersyge, kan det være nødvendigt med indlæggelse.

Hvis du er ryger, bør du straks stoppe dette, da det kan nedsætte helingsprocessen efter operationen.

### **Op til operationen skal du desuden være opmærksom på følgende:**

- Hvis du tager blodfortyndende medicin, skal du huske at oplyse lægen om det og evt. diskutere, om du skal holde pause med det.
- Der må ikke være sår eller rifter i huden, da det giver risiko for infektion.

- Forkølelse og feber med influenzasymptomer øger risikoen ved fuld bedøvelse, hvorfor du, i sådanne tilfælde, skal kontakte os hurtigst muligt.
- Du skal faste fra 02.00, se vejledning fra narkoseafdelingen.
- Du skal tage brusebad om morgenen den dag, du skal opereres.
- Medbring vanlig medicin i original indpakning.

## **Operationen**

Ved operationen fjernes den irriterede slimsæk, senen renses for trevler, skulderloftet afslibes og så sker der en gennemskæring af ledbåndet så senerne derved får mere plads under bevægelse. I nogle tilfælde foretages endvidere afslibning af den yderste ende af kravebenet, hvis der er slid i dette led.

## **Efter operationen**

Efter operationen observeres du på opvågningsafsnittet, indtil du er klar til at komme hjem. Inden du tager hjem, taler du med den læge, der har opereret dig. Der sendes en elektronisk recept på den smertestillende medicin, så du kan hente medicinen på apoteket.

Bemærk at du må ikke selv køre hjem, og du bør ikke være alene det første døgn efter operationen.

## Smerter

Du kan forvente at have smerter i længere tid efter operationen. Det er vigtigt, at du er tilstrækkeligt smertedækket. Hvis smerterne bliver stærke, kan det være svært at bryde smerterne igen. For at opnå bedst effekt af den smertestillende medicin skal den tages fast i den ordinerede dosering. Trap gradvist ud af den smertestillende medicin evt. i samråd med egen læge.

Anvend desuden en kølepakning (kan købes i Matas eller på apotek) til afkøling af skulderen. Anvend kølepakningen i ca. 20-30 minutter ad gangen. Kan gentages flere gange dagligt efter behov.

## Restriktioner

De første uger efter operationen skal man undgå at tage for hårdt fat, specielt skal man passe på med at bruge armen over hovedet. Vi stiler dog efter, at man skal have fuld bevægelighed efter ca. 8 uger.

## Fysioterapi

Du vil blive henvist til kommunal genoptræning. Vær opmærksom på, at der kan gå 6-9 måneder før skulderen er kommet sig igen efter operationen.

## Kontrol i ambulatoriet

Kirurgen foretager i forbindelse med operationen en individuel vurdering af, om du skal tilbydes en kontrol i ambulatoriet. Hvis du oplever problemer med skulderen i efterforløbet, kan du i samråd med egen læge eller den fysioterapeut, der varetager genoptræningen, kontakte ambulatoriet.

## Arbejde og aktiviteter

Du kan starte på arbejde, når du føler dig klar og kan overholde de nævnte restriktioner. Har du et skulderbelastende arbejde med mange løft og monotone belastninger, må du påregne at være sygemeldt i 6-8 uger.

## Træningsprogram

Nedenstående træningsprogram skal udføres 2-3 gange dagligt. Hver øvelse gentages 10-15 gange. Du skal forvente, at træningsprogrammet i begyndelsen kan være forbundet med ømhed. Denne ømhed skal gerne fortage sig efter træning. Benyt gerne is efter træning. Formålet med øvelserne er at sikre bevægeligheden samt på sigt at nedsætte hævelse og smertelindre.

- Uge 1: Svingøvelser og assisterede bevægelser under skulderhøjde.
  - Uge 2: Fri aktiv bevægelighed uden belastning.
  - Uge 3: Lette elastikøvelser til styrkelse af skulderens muskulatur.
  - Uge 4: Stigende belastning med samme mål som i uge 3.
- Hver øvelse gentages 10-15 gange.
  - Du skal udføre træningsprogrammet minimum 2-3 gange dagligt.
  - Under træningen holdes pauser efter behov.



## Indeklemningsmerter i skulderleddet

*Øvelse 1-6 kan udføres liggende, siddende eller stående.*

1. Skiftevis bøj og stræk albuen. Vær omhyggelig med at strække albuen helt ud. Lad evt. armen være udstrakt et stykke tid.



2. Drej underarmen så håndfladen skiftevis peger mod ansigtet og mod dine fødder.



3. Bevæg håndleddet op, ned og rundt.



4. Skiftevis stræk fingrene og knyt hånden.



5. Træk skulderbladene sammen og nedad og hold spændingen et øjeblik, inden du slipper spændingen igen.



6. Træk skuldrene op til ørerne og hold spændingen et øjeblik, inden du sænker skuldrene igen.



## Indeklemningsmerter i skulderleddet

7. Stå foroverbøjet med den raske underarm støttende på et møbel. Lad den opererede arm hænge afslappet ned. Sving armen frem og til bage, til siderne og i cirkler i roligt tempo.



8. Placer den opererede arm på bordet foran dig. Træk kroppen væk fra underarmen, så skulderleddet bevæges. Husk at du kun må bevæge svarende til skulderens horisontalplan de 2 første uger.





## Ring til os, hvis:

- Du har smerter
- Du har rødme omkring evt. operationsår
- Du har sivning fra evt. operationsår
- Der har været tvivl om forløbet



## Kontakt

### **Ortopædkirurgisk Ambulatorium 42-2 (stuen)**

Sekretær, tlf.: 59 48 44 70 (hverdage kl. 9-15)

Sygepleje, tlf.: 59 48 44 72 (hverdage kl. 8-8.30)

### **Sengeafdeling 12-4 og 09-4 (2. sal)**

Hovednummer: 59 48 44 85

### **Ortopædkirurgisk Afdeling**

Holbæk Sygehus, Smedelundsgade 60, 4300 Holbæk

**Mail:** [hol-ortkir@regionsjaelland.dk](mailto:hol-ortkir@regionsjaelland.dk)

### **Hjemmeside:**

<https://www.holbaeksygehus.dk/afdelinger/ortopaedkirurgisk-afdeling>

Opdateret august 2019 af:

**Skulderteamet**

Ortopædkirurgisk Afdeling

REGION SJÆLLAND  
HOLBÆK SYGEHUS



*- vi er til for dig*