

Information

til patienter og pårørende

Operation for frossen skulder



REGION SJÆLLAND
HOLBÆK SYGEHUS



- vi er til for dig

Velkommen

Denne pjece indeholder information til dig, der skal opereres for frossen skulder. Pjecen indeholder information om operationen og forløbet samt et træningsprogram.

Vi anbefaler, at du læser denne pjece grundigt som forberedelse inden operationen.

Du er altid velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål. Se kontaktoplysninger sidst i pjecen.

Venlig hilsen

Personalet

**Ortopædkirurgisk
Afdeling**

Frossen skulder

Frossen skulder er en tilstand, hvor der er smerter og nedsat bevægelighed i skulderen. Tilstanden kan udløses/opstå efter en skade, men i de fleste tilfælde er der ikke en kendt udløsende årsag. Der ses dog øget hyppighed hos personer med sukkersyge. Tilstanden skyldes en irritationstilstand i ledkapslen, hvorved ledkapslen bliver spændt og hævet. Efterhånden dannes der stift og hårdt bindevæv, så bevægeligheden i leddet bliver nedsat.

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.

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

Du må forvente indlæggelse i 1-2 dage. Hvis du er sund og rask møder du fastende om morgenen på operationsdagen.

Hvis du er ryger, bør du straks stoppe dette, da det vil hæmme iltningen og forsinke helingen efter operation.

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. drøfte, 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.
- Se faste-vejledning fra narkoseafdelingen.
- Du skal tage brusebad om morgenen den dag, du skal opereres.
- Medbring vanlig medicin i original indpakning.

Operationen

Operationen foregår i fuld narkose.

Operationen udføres som en kikkertoperation. Sammenvoksninger og stramme og fortykkede ledbånd og ledkapsel spaltes.

Efter operationen

Efter operationen observeres du på opvågningsafsnittet.

Når du er vågen køres du tilbage til sengeafsnittet. Senere kommer kirurgen og bevæger armen igennem og fortæller om operationen.

Ved udskrivelsen

Der sendes en elektronisk recept på den smertestillende medicin, så du kan hente medicinen på apoteket.

Smarter

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. Brug ikke kølepakningen direkte på huden.

Forbinding og operationssår

Forbindingen udskiftes, hvis der er kraftig gennemsivning. Der anvendes forbinding, indtil såret er tørt. Clips eller sting fjernes hos egen læge efter 12-14 dage, du skal selv bestille tid til dette. Opstår der mod forventning kraftig hævelse, rødme, kraftige smerter, feber, blødning eller pussiven fra sårene, skal du straks kontakte egen læge eller lægevagten.

Genoptræning

For at forhindre, at den gennemskårede ledkapsel skal gro sammen igen, hvad den meget hurtigt gør, drejer resten af forløbet sig om at vedligeholde den opnåede bevægelighed gennem intensiv bevægetræning. I starten skal du påregne selvtræning flere gange dagligt.

Efter operationen skal du begynde at udføre de øvelser, der er vist sidst i denne pjece. Du vil blive instrueret af afdelingens fysioterapeut i at bevæge skulderen ud i alle yderstillinger. Du får desuden udleveret en genoptræningsplan med henblik på genoptræning i kommunen. Du vil automatisk blive indkaldt til dette.

Der kan opnås effekt af genoptræning op til 1½-1 år efter operationen.

Mulige komplikationer

Hos en stor del vil stivhed bestå, men slutbevægeligheden vil hos langt de fleste være bedre end inden operationen. Hvis bevægelighed efter 3 mdr. er betydelig ringere end forventet kan det blive nødvendigt, i en kortvarig narkose, at bevæge skulderen igennem igen. En ny kikkertoperation er ikke nødvendig.

I meget sjældne tilfælde kan der gå infektion i skulderen.

Der kan under løsning af stivheden opstå skader på nerver omkring skulderen. Oftest er der tale om strækskader, hvor symptomerne forsvinder spontant efter 2-4 måneder. Endvidere kan der, fordi leddet er meget stramt, opstå skader på ledbrusken, når kikkert og instrumenter bevæges rundt i leddet.

Kontrol i ambulatoriet

Efter 6-8 uger skal du komme til bevægekontrol i ortopædkirurgisk ambulatorium.

Arbejde og aktiviteter

Du kan starte på arbejde, når du føler dig klar. Har du et skulderbelastende arbejde med mange løft og monotone belastninger, må du påregne at være sygemeldt i mindst 2-3 måneder. Hvis smerter tillader det, må man gerne starte arbejde før.

Snak evt. med læge inden udskrivelsen om sygemelding og bilkørsel.

Sport: Tidligst efter et ½ år.

Resultat

Slutresultatet af operationen opnås først efter ½ - 1 år. Genoptræningen er vigtig for at opnå et godt resultat.

Slynge

En løs slynge kan bruges efter behov, men det er vigtigt, at man ikke har slyngen på hele tiden.

Øvelser

Restriktioner

Der er ikke nogen restriktioner efter operationen, men armen skal bruges med omtanke.

Træning

Formålet med øvelserne er at bevare bevægeligheden og sikre god funktion af skulderen samt at nedsætte smerter. Udførelsen af øvelser kan i starten være forbundet med smerter og ømhed, men smerterne er ikke noget faretegn. Du kan evt. tage

smertestillende medicin inden træning og lægge en kold pakning på skulderen efter træning.

- Hver øvelse gentages 10-15 gange.
- Du skal udføre træningsprogrammet minimum 2-3 gange dagligt.
- Under træningen holdes pauser efter behov.

1.

Stå foroverbøjet og støt med den raske arm på et bord eller lignende. Lad træningsarmen hænge afslappet ned. Sæt armen i svingning vha. vægtoverførelse fra benene.



2.

Fold hænderne og før armene over hovedet og ned igen

3.

I liggende stilling føres hånden til nakken.

Lad albuen falde ud til siden.
Hold stillingen i 0-30 sekunder.



4.

Træning med trisse: Stå eller sid lige under trissen.



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

Hjemmeside:

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



Opdateret september 2026 af:

Skulderteamet

Ortopædkirurgisk Afdeling