

Til patienter og pårørende

# Læsion af sene i skulderen

*Artroskopi og behandling*



Ortopædkirurgi

# Praktisk information om senelæsion

## Generelt om seneskader/sene overrivning

En læsion af skulderens sener kan opstå som følge af en skade eller pga. slidtage. Man vil ofte have en vis seneindklemning samtidig.

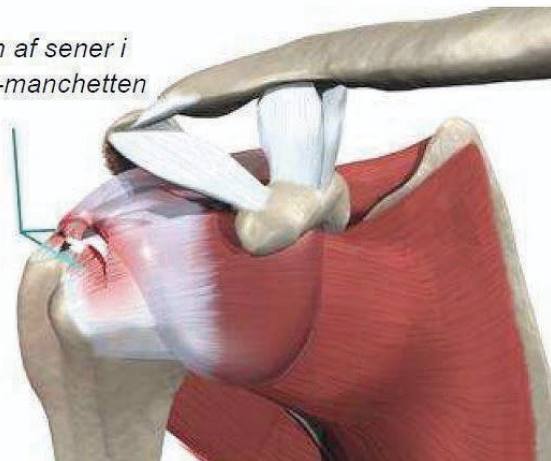
Læsion af sener kan give besvær med at løfte armen, og tilstanden vil ofte være forbundet med smerter.

Smerterne er som regel lokaliseret til skulderrundingen og har udstråling til arm og nakke. De forværres sædvanligvis ved bevægelse, og der er ofte natlige smerter.

Er skaden af nyere dato, kan man håbe, at den kan repareres. I disse tilfælde kan en operation komme på tale.

*Billedet viser et eksempel på, hvordan en seneskade kan se ud.*

*Læsion af sener i rotator-manchetten*



# Forberedelse til operationen

## Hvordan bliver jeg bedøvet

Ved forundersøgelsen undersøges du af narkoselægen, hvor I aftaler, hvordan du skal bedøves.

- Operationen foregår i lokal blokadebehandling, hvor du får noget at slappe af/ sove på.
- For at mindske smerterne i skulderen i de første 2 døgn efter operationen, får du anlagt en blokade ved halsen, som mindsker smerterne.
- Blokaden kan betyde, at du får en smule synkebesvær og måske et lidt rødt og hængende øje i tiden lige efter operationen.
- Nævnte symptomer fortager sig indenfor det første døgn
- I pjecen *Bedøvelse* og *Bedøvelse til skulderoperation*- finder du uddybende information om **Faste- og tørsteregler i forbindelse med operation.**

## Medicin

- Du aftaler med bedøvelægen, hvilken medicin du skal tage på operationsdagen, og hvad du skal tage med herind.

## Sygdom/ sår og rifter

- Du må ikke være syg på operationsdagen eller have sår, rifter eller bumser på eller omkring skulderen. Det øger risikoen for betændelse efter operationen.
- Hvis du i dagene op til operationen registrerer noget sådant, bedes du kontakte os på nedenstående telefonnummer.
- Operationen vil da blive udsat, og du får tilsendt en ny tid.
- Kontakt afdelingen, hvis du er syg eller har sår/rifter på tlf. 79 97 56 00

## Hygiejne

- Det er vigtigt, at du tager et grundigt bad på operationsdagen og fjerner smykker, piercing og evt. neglelak.
- Anvend ikke creme på skulderen efter badet

## Praktisk tøj

- Det er en god idé, at tage praktisk tøj med til efter operationen, - såsom en rummelig skjorte med lynlås hele vejen igennem.
- Bukser bør være med elastik i taljen. Undgå bæltet og knaplukninger.

# På operationsdagen

På operationsdagen møder du på

- Dagkirurgisk Afsnit, Sønderborg eller
- Ortopædkirurgisk Sengeafsnit, Aabenraa

på det tidspunkt, som du har fået tilsendt i din E-boks eller pr. post.

## Ankomst til Afsnittet

- I Dagkirurgisk Afsnit kommer du på operationsgangen i dit eget tøj og med en operationsskjorte på overkroppen
- I sengeafsnittet i Aabenraa, skal du klæde om til sygehustøj, når du kommer i afsnittet.

## Operation

- Forberedelse til operation og blokanlæggelse foregår som regel i et forberedelsesrum
- Herefter går du ind på operationsstuen, hvor bedøvelsen foretages.
- Under selve operationen sidder du i en stol, så det er lettere at operere dig.
- Operationen indledes altid med en artroskopi (kikkertundersøgelse), hvor lægen vurderer, om læsionen i senen/senerne kan repareres.
- Mener lægen, at det er muligt at reparere læsionen, vil dette efterfølgende blive gjort, enten ved kikkertoperation eller ved en åben operation.
- Der bliver ofte også samtidig foretaget en afglatning af skulderleddets knogleloft for at give bedre plads til senen.
- Til sidst bliver sårene lukket med sting og plaster

## Opvågning

### I Sønderborg

- Efter operationen bliver du kørt til opvågning på Dagkirurgisk Afsnit, hvor du skal ligge til du er klar til at komme hjem.

### I Aabenraa

- Køres du på opvågningsafsnittet og efterfølgende på sengeafsnittet

Hvis lægen har kunnet reparere hullet i senen, vil du ved udskrivelsen blive udstyret med en bandage, som har til hensigt at beskytte de sener, som er syet sammen. Denne bandage skal du bære i 3-6 uger.

# Efter udskrivelsen

## Smerter

- Du får lagt en blokade i skulderen der virker op til 48 timer.
- Ved udskrivelsen bestiller lægen smertestillende tabletter til dig på apoteket
- Følg den individuelle vejledning, som du får fra personalet

## Hævelse

Det er normalt, at din skulder og arm kan blive misfarvet og hæver efter operationen.

- Læg evt. en **isbandage** på skulderen.
- Is modvirker hævelse og smerter. Den kan købes færdig.
- Man kan lave pakning af brun sæbe i en plastik pose, og skal herefter pakkes ind i et viskestykke for at beskytte huden.
- Behandlingen fortages gerne 3 x 20 minutter dagligt

## Forbinding og tråde

Hvis sårene er dækket af vandfast plaster, må du tage brusebad allerede dagen efter operationen. Stingene skal fjernes hos din egen læge ca. 10-12 dage efter operation. Husk derfor at bestille tid.

## Hjemmetræning de første 2 uger

Det er vigtigt for resultatet af din operation, at du træner de øvelser, som du er instrueret i. Det er optimalt at træne øvelserne 10 gange x 3 dgl. Se videoen med skulderøvelser.

## Udskrivelse

- Du bliver udskrevet på selve operationsdagen, med mindre det er aftalt, at du forbliver indlagt.
- Når du er hjemme, skal du have en voksen person, som du kan ringe til og bede om hjælp, hvis det bliver nødvendigt.
- Ved udskrivelse (el. i ambulatoriet), får du udleveret et elektronisk træningsprogram, som kan ses på en smartphone, iPad eller PC
- Du bedes sørge for at have en person, som kan køre dig hjem efter indgrebet.

**Cirka 2 uger efter operationen** bliver du indkaldt til vurdering ved fysioterapeuten. Skønnes det, at du har behov for genoptræning, bliver det sat i værk.

## Ambulant kontrol

Du bliver også indkaldt til samtale og undersøgelse i Ortopædkirurgisk Ambulatorium, Sønderborg.

# Efter udskrivelse - Bandagen



*Collar and Cuff*

## Bandagen/armsslyngen

Den første tid efter operationen skal du bruge en bandage til at aflaste skulderen i døgnets 24 timer - på nær når du træner.

Du skal bruge din bandage i ca.

\_\_\_\_\_ uger



*Fixeret mitella*

*Ud-ad-rotationsslynge*

=>



# Hjemme igen

## **Bilkørsel**

Du må ikke køre bil, så længe armen er i en eller anden form for bandage.

**Arbejde** Må påbegyndes efter aftale med lægen.

## **Sport**

- Kan forsigtigt påbegyndes igen efter ca. 12 uger

## **Forventet resultat**

Effekten af operationen indtræder ofte efter 2-6 måneder og undertiden først efter 6-12 måneder.

Det er ikke alle, der har den ønskede effekt af operationen.

Har operationen effekt, kan sygdommen alligevel vise sig senere i livet. Specielt hvis man fortsætter med et hårdt fysisk arbejde.

## **Komplikationer efter operationen er sjældne**

- Kommer der voldsom hævelse, stærke smerter, feber eller blødning fra sårene indenfor de første 24 timer efter operationen er det vigtigt, at du hurtigt kommer under kvalificeret behandling.
- Har du spørgsmål eller problemer skal du kontakte sygehuset.
- Kommer der problemer senere i forløbet, skal du kontakte din egen læge.

Sygehus Sønderjylland  
Kresten Philipsens Vej 15, 6200 Aabenraa  
Tlf. 79 97 00 00  
[www.sygehussonderjylland.dk](http://www.sygehussonderjylland.dk)

[regionsyddanmark.dk](http://regionsyddanmark.dk)

## Kontakt

Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte:

Ortopædkirurgisk Ambulatorium, alle hverdage på  
Tlf. 79 97 56 45 mellem kl. 8.00 - 15.00 eller

Dagkirurgisk Afsnit på  
Tlf. 79 97 56 00 mellem kl. 8.00 - 18.00

Ortopædkirurgisk Sengeafsnit Aabenraa  
tlf. 79 97 18 37

Venlig hilsen

*Personalet*

Pjecen er revideret februar 2019 af:  
Specialeansvarlig Overlæge, Beat Fink,  
Sygeplejerske, Dorte Carstensen og  
Kvalitets og Udviklingskoordinator, Else Kofoed  
SHS, Ortopædkirurgisk Afdeling.