

Til patienter og pårørende

# Seneindklemning/Impingement

*Artroskopi og behandling af skulderen*



Ortopædkirurgi

# Praktisk information om seneindeklemning

## Generelt om seneindeklemning

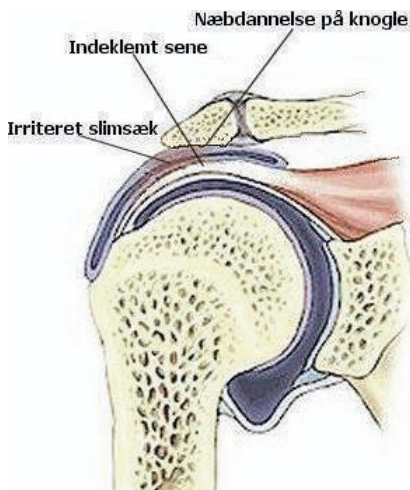
Seneindeklemning i skulderen er en smertefuld tilstand, som bl.a. kan opstå ved svækkelse af én eller flere af skulderens store sener, ved irritation af skuldernære slimsække og/eller ved udvikling af en knogleudvækst som følge af slid i det lille led mellem skulderblad og kraveben.

- Smerterne er som regel lokaliserede til skulderrundingen, - ofte med en tendens til udstråling til arm og nakke.
- Der er sædvanligvis forværring af smerterne ved bevægelse og der er også hyppigt natlige smerter.

En del af tilfældene kan afhjælpes med behandling hos fysioterapeut, med smertestillende medicin, blokader og hvile.

I de tilfælde, hvor denne behandling ikke har effekt, kan operation komme på tale.

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



# Forberedelse til operationen

## Hvordan bliver jeg bedøvet?

Ved forundersøgelsen aftaler du med lægen, mht. hvordan du skal bedøves.

- Operationen foregår i lokal blokadebehandling, hvor du får noget beroligende og enten sover eller døser.
- Blokaden mindsker smerterne efter operationen. 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.
- Læs om blokaden i pjecen, som du har fået udleveret
- I pjecen *Bedøvelse* og *Bedøvelse i skulder* finder du uddybende information om *'Faste- og tørsteregler i forbindelse med operation'*.

## Medicin

- Får du fast medicin, skal du tage det der er aftalt med narkoselægen på selve operationsdagen.
- Medbring gerne din daglige medicin i originale pakninger

## 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 45

## Hygiejne

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

## Praktisk tøj

- Det er en god idé, at tage praktisk tøj på hjemmefra, - såsom en rummelig skjorte med knaplukning/ lynlås hele vejen igennem.
- Medbring gerne rummelige bukser med elastik i taljen

# På operationsdagen

## Afdelingen

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

## Operationen

- Forberedelsen til operation og blokadeanlæggelse foregår som regel i et forberedelsesrum. Herefter går du ind på operationsstuen, hvor bedøvelsen foretages. Under selve indgrebet sidder du i en stol, da det gør det lettere at operere.
- Operationen foregår ved artroskopi (kikkertundersøgelse), hvor man først vurderer forholdene i skulderleddet og i det rum, hvor senerne er i klemme.
- Dernæst foretages afglatning af skulderleddets knogleloft for herved at give plads til de indeklemte sener.
- 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, hvorfra du udskrives

## Udskrivelse

- Du bliver udskrevet på selve operationsdagen, med mindre andet er aftalt
- Når du er hjemme, skal du have en voksen person, som du kan ringe til og bede om hjælp, hvis det bliver nødvendigt.
- Du bedes også sørge for at have en person, der kan køre dig hjem efter indgrebet.

# Efter udskrivelsen

## Smerter

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

## Hævelse

- Det er normalt, at skulder og arm bliver misfarvet og hæver efter operation.
- Læg evt. en isbandage på skulderen, - is modvirker hævelse og smerter. Den kan købes færdig.
- Man kan lave en isbandage af brun sæbe i en plastik pose, som herefter skal 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

- Ved udskrivelsen (eller i ambulatoriet) får du udleveret et Træningsprogram, som skal ses på en smartphone, iPad eller PC.
- Det er vigtigt for resultatet af operationen, at du træner de øvelser, som du er instrueret i.
- Det er optimalt, at træne øvelserne 3 x 20 min. dgl.

## Cirka 2 uger efter operationen

- Bliver du indkaldt til vurdering ved fysioterapeuten på sygehuset.
- Skønnes det, at du har behov for genoptræning, sættes dette i værk.
- Ca. 3 mdr. efter operationen skal du til undersøgelse ved lægen i Ortopædkirurgisk Ambulatorium

# 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*



*Udad rotations slynge*

# 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 6 - 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 den effekt, kan sygdommen alligevel vise sig senere i livet. Specielt hvis man fortsætter med et hårdt fysisk arbejde.

## **Komplikationer er sjældne efter operationen**

- 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 hverdagene på  
Tlf. 79 97 56 34 mellem kl. 8.00 - 15.00 eller

Dagkirurgisk Afsnit på  
Tlf. 79 97 56 20 mellem kl. 8.00 - 18.00

Ortopædkirurgisk Sengeafsnit Aabenraa  
tlf. 79 97 18 37

Venlig hilsen  
*Personalet*

Pjecen er revideret feb. 2020 af:  
Specialeansvarlig Overlæge, Beat Fink,  
Sygeplejerske, Dorte Carstensen og  
Kvalitets og Udviklingskoordinator, Else Kofoed  
SHS, Ortopædkirurgisk Afdeling.