

# Operation af skulderens styresene (rotator cuff)

Til patienter og pårørende

Du skal opereres i din skulder, da der er en skade i styresenerne. Dette giver smerter i skulderen og indskrænket bevægelighed.

Formålet med operationen er at mindske dine smerter samt give dig bedre bevægelse i skulderen. Operationen foregår som udgangspunkt som en kikkertundersøgelse og foregår enten i Grindsted eller i Esbjerg. Når du får tid til operation vær opmærksom på, hvad der står i dit brev.

Hvis du får sår, rifter, bumser eller myggestik i og omkring operationsområdet før operationen, skal du ringe til det telefonnummer, der står i dit indkaldelsesbrev.

## Behandling

Du møder fastende og kommer hjem samme dag, du bliver opereret, med mindre du har fået andet at vide i indkaldelsen.

Operationen varer cirka 1,5 time. Efter operationen skal du tilbringe nogen tid i Opvågningsafdelingen, inden du kan tage hjem.

## Sådan forbereder du dig til operation

### Faste

Du skal møde fastende på operationsdagen. Overholdes fastereglerne ikke, kan du ikke bedøves og opereres.

Læs mere om fasteregler på [www.svs.dk/fasteregler](http://www.svs.dk/fasteregler).

### Medicin

Som smertestillende kan du få lagt en smertepumpe og/eller blokade i skulderen.

Læs om smertepumpe på [www.svs.dk/smertepumpe](http://www.svs.dk/smertepumpe) og om blokade på [www.svs.dk/scalenerblokade](http://www.svs.dk/scalenerblokade).

Hvad gør du med den medicin du får hjemmefra? Læs mere om det på [www.svs.dk/medicin](http://www.svs.dk/medicin).

### Blodfortyndende medicin

Hvis du får blodfortyndende medicin, kan der være særlige regler. Vær opmærksom på, at du har fået præcis besked om netop den slags medicin du får.

Er du i tvivl, skal du kontakte ambulatoriet.

### Bad før operation

Læs mere om bad før operation på [www.svs.dk/bad](http://www.svs.dk/bad).

### Bedøvelse

Læs mere om før du skal bedøves på [www.svs.dk/bedøvelse](http://www.svs.dk/bedøvelse).

### Rygning

For at fremme sårhelingen og minimere risiko for komplikationer anbefaler vi, at du stopper med at ryge 6 uger før din operation og vedholder rygestoppet efter operationen.

# Operation af skulderens styresene (rotator cuff)

Følg Sundhedsstyrelsens anbefalinger vedrørende rygning på [www.sst.dk](http://www.sst.dk) og søg efter publikationen "Rygning og operationer - forebyg komplikationer, når du skal opereres".

Find rygestopstilbud i din kommune på [www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk). SVS tilbyder henvisning til kommunalt rygestop.

Vi gør opmærksom på, at Sydvestjysk Sygehus er røgfrit.

## Alkohol

Hvis du normalt drikker mere end 4 genstande om dagen, råder vi dig til at stoppe helt med at drikke alkohol mindst 4 uger før din operation.

Følg Sundhedsstyrelsens anbefalinger vedrørende alkohol på [www.sst.dk](http://www.sst.dk) og søg efter publikationen "Alkohol og operationer - forebyg komplikationer, når du skal opereres".

## På operationsdagen

- Må der ikke være sår i og omkring operationsområdet.
- Må du ikke have neglelak eller kunstige negle på.
- Skal neglene være rene.
- Må du ikke bruge bodylotion.
- Må du ikke føle dig alment syg.

## Er der ventetid?

Der er mange aktiviteter i gang på samme tid på en afdeling, og der kan derfor forekomme ventetid. Ventetiden kan for eksempel skyldes situationer med akut dårlige patienter.

Det er en god idé at medbringe læsestof. Så virker ventetiden knap så lang.

## Hvordan forholder jeg mig efter operationen?

### Smertestillende medicin

Efter en operation kan du ofte have behov for smertestillende medicin. Vi anbefaler, at du sørger for at købe håndkøbsmedicin som for eksempel Pinex, Panodil eller Pamol til, når du udskrives. Husk at læse indlægssedlen.

Vi anbefaler en smertebehandling med to forskellige præparater (Paracetamol og Ibuprofen), da det giver en god virkning, når de kombineres.

Ibuprofen kan give mavesmerter og sure opstød. Oplever du det, skal du stoppe med dem.

Alle patienter får anlagt en blokade i skulderen. Det betyder, at din arm kan være følelsesløs det første døgn. Læs mere om blokaden på [www.svs.dk/scalenerblokade](http://www.svs.dk/scalenerblokade). Du skal stadig tage dine tabletter, så du er smertedækket, når blokaden forsvinder.

Kolde omslag på skulderen kan hjælpe på smerter og hævelse.

Du får en isbandage udleveret ved udskrivelsen. Læs mere om isbandage på [www.svs.dk/wm438693](http://www.svs.dk/wm438693).

Ellers kan kolde omslag laves af en pose frosne ærter eller en pose frossen brun sæbe, som bruges efter behov cirka 45 minutter ad gangen.

Med god smertelindring kan eventuel genoptræning hurtigere begynde.

## Træning

Du har armen i en slynge. Brug slyngen efter behov de første 6 uger.

Du skal begynde at lave øvelser dagen efter operationen. Se øvelserne på [www.svs.dk/wm468964](http://www.svs.dk/wm468964).

# Operation af skulderens styresene (rotator cuff)

Du må ikke:

- bruge armen aktivt de første 6 uger.
- køre bil de første 6 uger.
- du må først bruge armen til at løfte med efter 8 uger.

## Forbinding

Der er lagt en sugende forbinding på sårene.

Du skal fjerne forbindingen efter to dage evt. sammen med smertepumpen. Se mere om smertepumpen på [www.svs.dk/smertepumpe](http://www.svs.dk/smertepumpe). Du har enten 2-3 små sår på skulderen eller et lidt længere sår. Det er kun nødvendigt med plaster, hvis det væsker.

## Bad

Du må tage brusebad, når plastret/forbindingen er fjernet og forsigtigt overbruse sårene med rindende vand.

Du bør undgå karbad, spabad og svømmehal indtil såret er helet.

## Vær opmærksom på betændelse

Hvis der opstår betændelse, skal du kontakte din egen læge eller vagtlægen.

Tegn på betændelse:

- rødme omkring såret
- feber
- udtalt hævelse
- tiltagende smerter/ømhed
- pus.

## Trådfjernelse

Hvis du er syet med tråd, der opløses af sig selv, skal de ikke fjernes.

Hvis du er syet med tråd eller har clips i, der skal fjernes, vil vi inden udskrivelsen fortælle dig, hvor og hvornår de skal fjernes.

## Vandladning

Hvis du ikke kan komme af med vandet, skal du kontakte sygehuset for at undgå varige vandladningsgener.

## Forstoppelse

Det er vigtigt, at du inden for få dage får gang i maven efter en operation. Ved forstoppelse skal du tage kontakt til egen læge.

## Sygemelding

Du skal være sygemeldt i 8 uger. Spørg eventuelt lægen, der har opereret dig.

## Sport

Du skal holde pause med sport i 6 måneder.

## Hvornår må jeg køre bil?

Som udgangspunkt skal alle patienter selv sørge for transport og selv betale kørselsudgifterne. Der er dog nogle få undtagelser. Læs om Sydvestjysk Sygehus' Transport og befordringsgodtgørelse på [www.svs.dk/transport](http://www.svs.dk/transport).

# Operation af skulderens styresene (rotator cuff)

Du må ikke føre et køretøj (bil, motorcykel eller lignende), hvis:

- du har været bedøvet eller fået afslappende medicin. Gælder frem til næste morgen.
- du mangler kontrol over arm eller ben. Gælder til du har fuld førlighed igen.

## **Kontrol**

Du skal til kontrol efter 3 måneder. Du vil få tilsendt en tid i e-Boks.

## **Spørg, hvis du er i tvivl**

Kontakt Ortopædkirurgisk Afdeling.

## **Med venlig hilsen**

Sydvestjysk Sygehus