



### **Yderligere information**

Ønsker du yderligere information er du altid meget velkommen til at kontakte os.

### **CPH Privathospital**

Rådhusstorvet 4

3520 Farum

Tlf.: 7021 8000

[www.cph-privathospital.dk](http://www.cph-privathospital.dk)

E-mail: [info@cph-privathospital.dk](mailto:info@cph-privathospital.dk)

### **Åbningstider**

Telefon mandag til fredag fra

Kl. 8.00-16.00 på tlf. 7021 8000

*I akutte tilfælde udenfor  
CPH Privathospitals åbningstid,  
henvises til **1813***

Din sundhedsfaglige kontaktperson:



**PATIENTVEJLEDNING  
FROSSEN SKULDER**

Man ved ikke med sikkerhed, hvad der er årsag til frossen skulder. Sygdommen giver udtalt irritation i skulderleddets kapsel. Herved skrumper ledkapslen og bliver stram, og der opstår sammenvoksninger i skulderleddet.

Den spontane type af frossen skulder er langt den hyppigste, og den ses typisk hos 40 - 60-årige. Den ses oftere hos kvinder end hos mænd, og den er hyppigere hos patienter med sukkersyge.

### **FROSSEN SKULDER**

En frossen skulder kan ofte behandles uden operation. Behandlingen består af smertestillende medicin, blokader med binyrebarkhormon i skulderleddet, begrænsning i de fysiske aktiviteter på arbejde og i fritid i en lang periode. Sygdommen har en god prognose også uden operation, men forløbet er meget langvarigt, og ofte er der en permanent nedsat bevægelighed af større eller mindre grad, uanset om du bliver opereret eller ej. Fysioterapi kan først påbegyndes, når det første smertefulde stadium er overstået.

Ved frossen skulder forstår man en lidelse i skulderens ledkapsel medførende bevægeindskrænkning og smerter i skulderregionen.

### **SYMPTOMER VED FROSSEN SKULDER**

Sygdommen er karakteriseret ved 3 stadier:

1. stadium viser sig ved tiltagende smerter og bevægeindskrænkning i skulderleddet. Undertiden kan der være svære smerter
2. stadium bliver skulderen stiv, mens smerterne aftager
3. stadium begynder bevægeligheden langsomt at blive bedre. Hele forløbet er meget individuelt – men uden operation er det langvarigt – ofte mellem 1½ - 3 år

Hyppigst begynder tilstanden med langsomt tiltagende, snigende smerter. I få tilfælde starter det mere akut med svære smerter fra morgenstunden. Nogen tid efter at smerten er begyndt, begynder bevægelsen i skulderleddet at aftage. Ved det fuldt udviklede billede har man således konstant smerte i skulderen, ofte med udstråling ned i overarm og svært nedsat bevægelighed.

### **UNDERSØGELSER**

Ultralyd- eller MR-scanning kan vise fortykket sene og nedsat væskemængde i ledkapslen.

### **FORLØB**

Fuldt udviklet er tilstanden som regel uændret i en længere periode, der kan strække sig over 1-3 år. Mange bliver dog raske i løbet af 6-12 måneder, men det er desværre ikke muligt på forhånd at afgøre, hvor længe tilstanden vil vare i det enkelte tilfælde.

Efter en vis varighed aftager smerterne gradvist, og efterfølgende begynder bevægelsen i skulderleddet at blive bedre. For stort set alle gælder således, at smerterne forsvinder, og bevægelsen normaliseres. Det er sjældent, symptomerne kommer igen, når man først har haft tilstanden en gang.

Det er en god ide at afvente med evt. operation, da langt de fleste tilfælde går over af sig selv.

## **BEHANDLING**

Hovedproblemet i den frosne skulder synes at være smerte samt nedsat bevægelighed.

Smertestillende medicin inklusiv smertestillende gigtmicin. I nogle tilfælde kræver smerterne morfinpræparater i en kortere periode.

Behandling med binyrebarkhormon, enten som tabletbehandling eller som indsprøjtning direkte i leddet. I sidstnævnte tilfælde eventuelt suppleret med en større mængde lokalbedøvende væske. Ofte giver man 2-3 indsprøjtninger med 4-6 ugers mellemrum.

Fysioterapi i den akutte fase er ofte umulig at gennemføre pga. smerterne. Øvelsesbehandling kan udføres som lette aktive svingøvelser med nedhængende arm inden for smertegrænsen. Egentlig aktiv genoptræning bør først påbegyndes, når smerterne er i aftagende.

Skulderen skal bevæges, men kun i de yderstillinger, som ikke giver smerter.

## **KIKKERTOPERATION FOR FROSSEN SKULDER**

Kikkertoperationen foregår ambulant i fuld bedøvelse gennem tre små huller. Ved operationen fjernes den irriterede slimhinde i selve skulderleddet, og den sammentrukne kapsel løsnes med nogle små instrumenter. Desuden fjernes slimsækken under skulderbladshøjden, og skulderbladsloftet jævnes ud. Til slut bevæges skulderen igennem, så man kommer så langt ud i yderstillingerne, man kan, for at opnå normal bevægelighed.

I forbindelse med operationen bliver der ofte anlagt en blokade omkring et større nervebundt, som skal give smertefrihed i 14-18 timer. På opvågningsstuen gives smertestillende medicin efter behov. Du vil få udleveret smertestillende medicin til de første par dage efter operationen, og kirurgen sørger for, at der ligger recepter på smertestillende på apotekets server.

## **HVAD SKAL DU GØRE INDEN OPERATIONEN?**

### **Personlige ejendele**

Lad venligst personlige ejendele som fx smykker og andre værdigenstande blive hjemme, da de ikke må bæres under operation og indlæggelse.

Da du har været i fuld bedøvelse, må du ikke selv køre hjem og skal derfor huske at arrangere hjemtransport.

## **EFTER OPERATIONEN**

Du vil blive informeret om operationsresultatet og den efterfølgende plan af lægen, der opererede dig. Trådene skal fjernes på CPH Privathospital eller hos din egen læge efter 8-12 dage.

Du får tid med til et kontrolbesøg hos kirurgen ca. 6-8 uger efter operationen.

Du vil blive henvist til genoptræning hos en fysioterapeut. Træning efterfølgende er vigtigt.

## **FORBINDING**

Hvis forbindingen er helt gennemsivt, skal den skiftes. Ellers må den sidde på i 3-4 dage, og derefter skal du tage den af. Er sårene tørre, behøver du ikke sætte ny forbindelse på. Hvis det væsker fra sårene, skal du kontakte CPH Privathospital til en ekstra kontrol. Forbindingen er vandtæt, når den klæber godt til i kanten. Derfor må du tage brusebad, når du har lyst. Du må ikke gå i karbad eller svømmehal, før trådene er fjernet, og sårene er helet.

## **GENOPTAGELSE AF ARBEJDE**

Ved ikke skulderbelastende arbejde kan man som oftest genoptage arbejde efter 2-3 uger. Ved skulderbelastende arbejde må forventes 6-12 ugers sygemelding.

80-90 % får fuld bevægelighed uden smerter i løbet af 6-9 måneder efter operationen. Diabetikere kan have et længerevarende forløb.

## **KONTAKT TIL LÆGEN**

Du får udleveret telefonnummer til den læge, som har opereret dig, hvis der skulle opstå problemer de første 24 timer efter operationen/udskrivelsen.

Herefter skal du altid kontakte CPH Privathospital på tlf.nr. 7021 8000.