

PATIENTINFORMATION

# Efter skulderartroskopi

---

CPH Privathospital A/S  
Rådhusstorvet 4, 3520 Farum | +45 7021 8000  
[www.cph-privathospital.dk](http://www.cph-privathospital.dk)  
Mail: [info@cph-privathospital.dk](mailto:info@cph-privathospital.dk)





På CPH Privathospital sætter vi patienten i centrum.  
Vores mål er at tilbyde den absolut bedste  
behandling med hurtig udredning og et trygt  
efterforløb- alt sammen i indbydende og  
behagelige omgivelser.

## Ved operationen blev der påvist:

- Løfteseneskade, indad-rotationsskade, udad-rotationsseskade
- Slimsæksinflammation/for lidt plads under skuldeloftet
- Bicepsseskade
- Slidgigt i \_\_\_\_\_
- Ustabil skulder med ledlæbeskade
- Øvre/bagre ledlæbeskade
- Andet \_\_\_\_\_

## Der er blevet foretaget:

- Skulderstabilisering
- Syning af øvre ledlæbe
- Syning af løfte, udadrot., indadrot. sene
- Flytning og fastgørelse af bicepssene
- Overskæring af bicepssene
- Pladsgørende operation
- Oprensning af AC-led (lille skulderled)
- Andet \_\_\_\_\_

De første døgn kan der være mange smerter og hævelse som langsomt vil aftage.

Det kan sive fra sårene i flere dage, men hvis der kommer tiltagende sivning, rødme og/eller feber, skal du kontakte sygeplejersken på CPH Privathospital.

Du skal anvende: □ låst armslynge døgnet rundt i 3 uger

(også om natten)

□ armslynge i 4-6 uger. Slingen skal være låst om natten

□ armslynge 1-3 uger efter behov

**OBS!** Se i øvrigt den medgivne operationsbeskrivelse for detaljer vedr. slyngebehandling og tilladte bevægeudslag

De første 3 - 4 dage kan du med fordel bruge nedkøling med is til at lindre smerte og reducere hævelse. Køl i 10 - 15 min. hver 2. vågne time. Husk at pakke din ispose ind i fx et viskestykke inden du lægger det mod huden.

## Hygiejne

Armen kan forsigtigt føres ud fra kroppen med håndfladen på maven, når armhulen skal vaskes.

Du må tidligst brusebade efter 1 døgn.

Der må ikke bades i karbad eller bassin før stingene er fjernet.

Du har fået en sugende bandage rundt om skulderen for at beskytte de små sår. Du kan tage bandagen af efter minimum 1 døgn. Sæt herefter de små plastre på.

## Genoptræning

□ Kontakt dit forsikringsselskab vedr. hvilken fysioterapeut du kan bruge.

Der er lagt henvisning til fysioterapi på Refhost (fysioterapi-server på internettet.)

□ Henvisning fremsendt til kommunen, mhp. genoptræning hos de kommunale fysioterapeuter. Kontakt kommunen hvis du ikke modtager indkaldelse indenfor 1-2 uger.

□ Hjemmetræningsprogram som skal opstart dagen efter operationen er udleveret

## Medicinering

Der er lagt recept til apoteket på tablet Ibuprofen 400 / 600 mg x 4 ud, og Panodil 1000mg x4, samt tablet

Oxynorm (morfin) 5 mg efter behov højst 4-5 gange dagligt udover den medicin, du har fået med hjem).

Oxynorm gives enten med hjem fra CPH Privathospital eller på recept.

**OBS!** Tag ikke Ibuprofen, hvis du har acetylsalicylsyre-allergi, tager blodfortyndende medicin, er opereret med gastric-bypass, har mavekatar eller mavesår.

□ Tid til efterkontrol på CPH Privathospital er udleveret, eller sendes en af de nærmeste dage.

□ Kontrol hos egen læge til trådfjernelse 10-12 dage efter operationen

**Nedenstående gælder kun ved pladsgivende operation og evt: oprensning i lille skulderled, uden fastgørelse af sener eller ledlæbe.**

**(dvs: hvor der kun er ordineret behandling med løs slynge i 1-3 uger)**

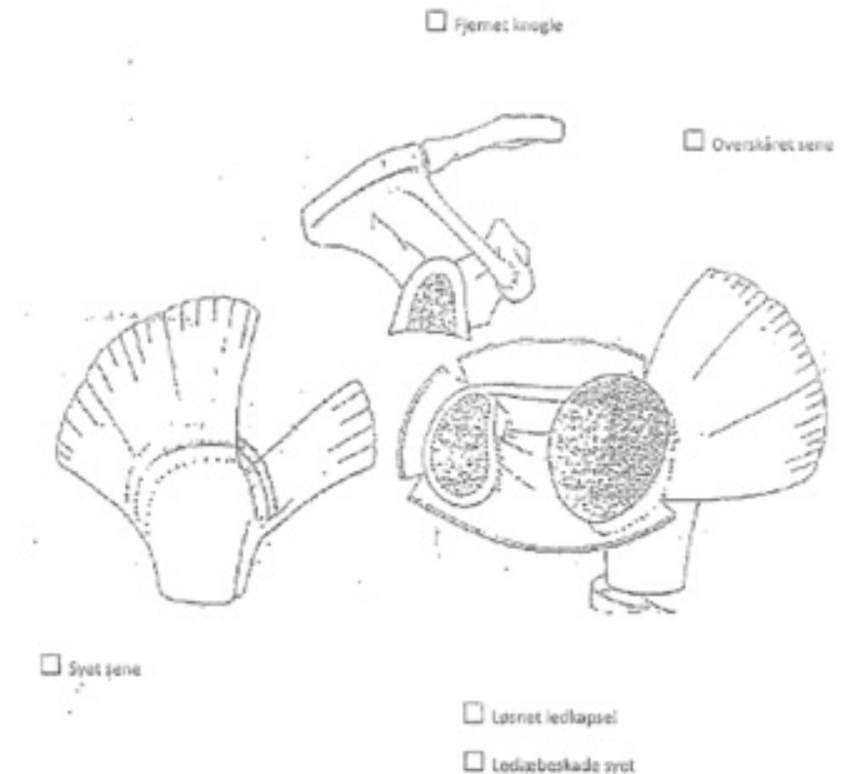
Umiddelbart efter operationen er alle smertefrie bevægelser tilladt.

Det er vigtigt, at du holder dig inden for smertegrænsen og du må ikke pine dig selv, når du træner og bevæger dig. Du kan i begyndelsen forvente en vist ubehag / ømhed. Du må ikke løfte armen op over 90 grader de første 4 uger.

Du skal bruge armen så naturligt som muligt, men undgå at skubbe, løfte eller bære tunge ting de første 6 uger.

Du skal sørge for at bruge den opererede arm i daglige gøremål såsom personlig hygiejne, madlavning o.l.

**Her kan du se, hvor i din skulder operationen er foregået:**



## Yderligere informationer

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

### CPH Privathospital A/S

Rådhusstorvet 4 3520 Farum

 +45 7021 8000

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

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

### Åbningstider

Telefon mandag til fredag fra  
kl. 8.00-16.00 på tlf. 7021 8000

Uden for normal åbningstid kan sygeplejerske  
kontaktes på: 44 500 339

I akutte tilfælde udenfor CPH Privathospitals  
åbningstid, henvises til 1813