

Utskrivelse

Hjemreise dagen etter operasjonen. Deretter videre opptrening hos fysioterapeut på institutt. Du vil få med deg rekvisisjon og opptrening bør starte så snart som mulig. Gjerne avtale time med fysioterapeut på forhånd. Etter operasjonen har du rett på fri fysikalsk behandling i 6 mnd. fra første behandling

Kontroll

Operatør avgjør om du har behov for etterkontroll. Hvis det er aktuelt er det vanligvis etter ca. 2 mnd.
Hvis du har sting som skal fjernes gjøres dette til fastlege 14 dager etter operasjonen.

Smerter

Noe smerter kan påregnes den første uken og du vil sannsynligvis ha behov for smertestillende medisiner.

Sykemelding

Sykemeldingsperioden varierer noe ut fra hvilket arbeid du har, men du må påregne ca. 4-10 uker. Det kan ta opptil 4 måneder fra operasjonen til du oppnår full effekt av inngrepet.

Ved spørsmål ta kontakt med oss på fys. avd. tlf. 75 12 51 45

LYKKE TIL!

Hilsen fysioterapeutene

Mo i Rana, juni 05

VEILEDNING TIL PASIENTER SOM SKAL OPERERES I SKULDEREN

Denne informasjonsbrosjyren er laget av avd. fysioterapi og rehabilitering og er tiltenkt deg som skal gjennomgå en skulderoperasjon.

Brosjyren gir kun generell informasjon og retningslinjene vil kunne variere noe. Ta gjerne med heftet ved innleggelse. Etter operasjonen vil du få individuell veiledning og informasjon av fysioterapeut.

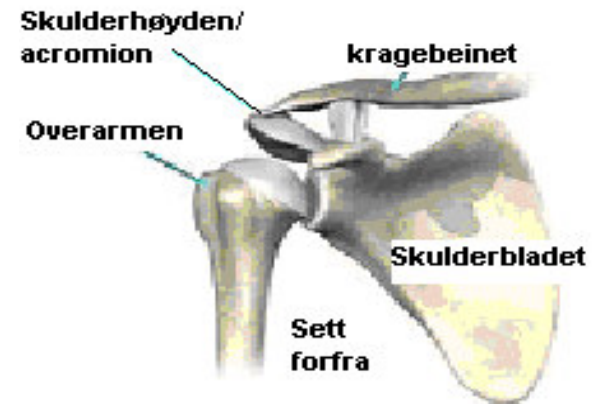


Fig. 1

Hva er innklemmingsyndromet og rotatorkappeskade?

Det vil si trange forhold i skulderen, nærmere bestemt i det subacromionelle rommet (under skulderhøyden), se fig. 1. Inne i selve rommet er det et muskel-/seneapparat (rotatorkappen) og slimpose, se fig. 2. Ved langvarige trange forhold vil muskel-/seneapparatet bli utsatt for gjentatte mekaniske skader, som kan føre til betennelse, slitasje, kalkdannelse og muskelbrist (fig 3). Som igjen medfører smerter og evt. nedsatt bevegelighet.

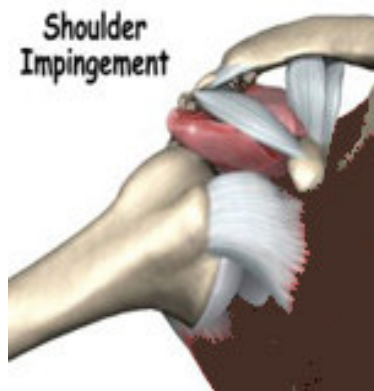


Fig. 2



Fig. 3

Hvordan behandles innklemmingsyndromet og rotatorkappeskade?

For de fleste pasienter er behandlingen ikke-operativ. Behandlingen består av veiledet trening der pasienten instrueres i øvelser av fysioterapeut. De fleste som kommer til kirurgisk poliklinikk med slike plager har allerede forsøkt betennelsesdempende midler, kortison-injeksjoner og flere former for fysikalsk behandling. Dersom ikke dette har ført til målet kan operativ behandling være aktuelt.

Hva skjer på sykehuset før operasjonen?

Innleggelse samme dag som operasjon. Du møter først i mottakelsen, deretter videre til kirurgisk avd. Før operasjonen får du snakke med sykepleier, kirurg og anestesilege. For at informasjonen skal bli så god som mulig er det viktig at du stiller spørsmål.

Inngrepet utføres enten som et åpent inngrep el. arthroskopisk (kikk hull). Ved hjelp av et motorisk instrument (shaver) blir deler av skulderhøydens/acromions underflate fjernet og muskelkappen får et større rom å bevege seg i.

Etter operasjonen

Dagen etter operasjonen vil du få informasjon og instruksjon i øvelser av fysioterapeut. Det er viktig å holde armen i bevegelse og du skal starte med øvelser allerede dagen etter operasjonen. Dette fordi at kapselen i skulderen er slakk, spesielt undersiden. Når armen løftes ut vil det slakke partiet av kapselen strammes. Dersom armen holdes for lenge i ro, kan kapselen bli stiv/stram og det blir vanskelig å løfte armen. Øvelsene skal gjøres 2-3 ganger daglig under smertegrensen.

Ved et åpent inngrep bør du unngå store belastninger de første 4 ukene, dette i form av styrketrening og løft. I enkelte tilfeller kan det være nødvendig å sy evt. rotatorkappeskader, dersom muskelavrivning er årsaken til smertene. I disse tilfellene vil det være nødvendig med lengre og noe mer forsiktig opptrening. Operatøren og fysioterapeuten vil informere om dette.