



Capio

Privathospital

**Indsættelse af
kunstigt skulderled**
(Skulderalloplastik)

Indsættelse af kunstigt skulderled (Skulderalloplastik)

Denne folder giver dig information om, hvad der skal ske før, under og efter den operation, du skal have foretaget. Det er derfor vigtigt, at du har læst folderen grundigt, inden du møder på hospitalet.

For at du kan forberede dig bedst muligt, beder vi dig om også at læse folderen "Velkommen" samt folderen omkring bedøvelse.

Indhold i denne folder

Vigtig information om din forberedelse!	4
Formålet med operationen	4
Forventninger.....	4
Forberedelser til din operation	4
Kost, rygning, alkohol og motion - KRAM.....	4
Kontakt af sygeplejerske.....	5
Anbefalinger til forberedelser inden din operation	5
Forberedelser på operationsdagen.....	5
Medbring	5
Operation og bedøvelse.....	5
Efter operationen.....	6
Armslynge	6
Smerter, hævelse og blødning.....	6
Mobilisering og genoptræning.....	7
Forstoppelse.....	8
Sårheling og forbindelse.....	8
Fjernelse af klips.....	8
Ar	8
Aktiviteter og daglige gøremål	9
Sygemelding.....	9
Opfølgning efter udskrivelsen	9
Komplikationer	10
Infektion	10

Blodprop i benet.....	10
Ledskred af protesen.....	10
Egne notater	11
Kontakt	11

Vigtig information om din forberedelse!

Hvis ikke ALLE punkter nedenfor følges, kan det være nødvendigt at udsætte din operation af hensyn til din sikkerhed:

- Du skal møde fastende på operationsdagen. Læs afsnittet "Fasteregler" i folderen om bedøvelse, der er vedhæftet i operationsindkaldelsen, for yderligere oplysninger
- Hvis du indtager blodfortyndende medicin, skal du følge den plan, der er lagt for indtagelse af medicinen op til operationen. Læs afsnittet "Medicin og kosttilskud" i folderen om bedøvelse, der er vedhæftet i operationsindkaldelsen, for yderligere oplysninger
- Hvis du føler dig syg f.eks. har feber eller er forkølet eller får antibiotikabehandling op til operationen, bedes du kontakte os hurtigst muligt
- Hvis du har sår, rifter eller bumser i operationsområdet, eller har områder på kroppen med betændelse f.eks. en byld, beder vi dig kontakte os hurtigst muligt
- Du må ikke få foretaget en tandoperation eller en rodbehandling den sidste måned op til operationen

Formålet med operationen

Det overordnede formål med operationen er at reducere dine smerter i skulderen.

Operationen foregår gennem et snit på 10-15 cm, der lægges på forsiden af skulderen. Det nedslidte ledhoved på overarmsknoglen fjernes og erstattes med en skulderprotese.

Der findes 2 typer af skulderproteser, henholdsvis en anatomisk protese og en omvendt protese.

Kirurgen har ved forundersøgelsen informeret dig om, hvilken type af protese, der anbefales til dig.

Forventninger

- Andelen af patienter, der opnår en varig effekt med færre smerter efter operationen, er 90%. Efter 10 år er andelen af funktionsdygtige skulderproteser ligeledes 90%
- Bevægeligheden i skulderen kan ikke forbedres i alle tilfælde
- Fremover bør man undgå belastning på over 10 kg og tunge slag, f.eks. kraftige slag med en hammer
- Den hyppigste årsag til udskiftning af protesen er at denne løsner sig

Forberedelser til din operation

Kost, rygning, alkohol og motion - KRAM

For at give kroppen de bedste betingelser når du skal opereres, anbefaler vi, at du følger rådene om kost, rygning, alkohol og motion (KRAM) op til og efter operationen. Du kan få yderligere oplysninger om KRAM-faktorerne på Capios hjemmeside ved at klikke på linket [KRAM](#).

Kontakt af sygeplejerske

Inden operationen kontaktes du af en sygeplejerske fra Capiro, som vil gennemgå operationsforløbet med dig.

I vil ligeledes sammen vurdere hvorvidt du får behov for hjemmepleje efter operationen.

Anbefalinger til forberedelser inden din operation

Når du kommer hjem fra hospitalet, kan de daglige gøremål ofte tage længere tid og være vanskeligere at udføre end normalt. Vi anbefaler dig derfor at lave følgende forberedelser inden operationen:

- Aftaler med en voksen person, at være hos dig det første døgn efter operationen.
- Aftaler at få praktisk hjælp fra familie, venner eller naboer
- Køber ind og forbereder mad, f.eks. fryseretter, til de første dage
- Sørger for at have tilstrækkelig smertestillende håndkøbsmedicin hjemme, som indeholder Paracetamol (f.eks. Pinex, Panodil eller Pamol) indtil du har mulighed for at få afhentet medicin på apoteket
- Indkøber afføringsmiddel, som kan være nødvendig i tillæg til stærk smertestillende medicin og nedsat aktivitet. Apoteket kan give dig yderligere oplysninger om dette
- Forbereder isposer til at lægge på operationsområdet. Du kan med fordel lægge flydende brun sæbe i fryseren eller købe poser med f.eks. frosne ærter

Forberedelser på operationsdagen

- Du skal tage et bad og vaske hår inden operationen (hårvask kan gøres dagen inden). Du skal undgå at smøre bodylotion på huden efterfølgende
- Du må ikke bære smykker og kontaktlinser. Du må gerne bære briller og høreapparat

Medbring

- Løstsiddende tøj, der ikke skal over hovedet og er nemt at få af og på efter operationen
- Mobiltelefon og oplader, så du kan være i kontakt med dine pårørende

Medbragte værdigenstande opbevares på eget ansvar og vi opfordrer til, at du lader smykker og større kontantbeløb blive hjemme. Du vil have adgang til et aflåst skab under forløbet.

Operation og bedøvelse

Operationen du skal have foretaget, foregår i fuld bedøvelse og varer ca. 1,5 time.

På operationsdagen vil du møde:

- Personale, der vil informere dig om forløbet og gøre dig klar til operationen

- Kirurgen, der skal operere dig
- Narkoselægen, der vil informere dig om bedøvelsen

Efter operationen

Efter operationen vil du blive observeret og, når du er tilstrækkelig vågen, tilbudt mad og drikke.

Inden udskrivelsen informeres du om operationens forløb og om de forholdsregler, der efterfølgende er.

Du udskrives samme dag som du opereres. Personalet vil, i samarbejde med dig, aftale et tidspunkt for udskrivelsen.

Du skal selv sørge for hjemtransport og må ikke selv køre bil hjem.

Se punktet "Bilkørsel" i afsnittet "Aktiviteter og daglige gøremål" længere nede i denne folder eller klik [her](#) for genoptagelse af bilkørsel.

Armslynge

Du vil få udleveret en armslynge, som skal bruges hele døgnet i 6 uger. Du kan tage slyngen af når du skal træne, i bad, have tøj af og på, samt når du skal spise.

Du bliver informeret yderligere om brug af armslyngen inden du udskrives.

Smerter, hævelse og blødning

Efter operationen kan der komme smerter, hævelse og misfarvning i operationsområdet og operationssårene kan sive lidt de første par dage.

Du må forvente, at smerterne i skulderen de første 4-6 uger, kan være på niveau med smerterne du oplevede inden operationen. Herefter vil smerterne ofte aftage i løbet af 3-4 måneder, men lettere smerter kan vare op til 1 år.

Under operationen lægges en nerveblokade i skulderen, så den opererede arm er bedøvet og smertedækket. Oftest varer nerveblokaden mellem 15-30 timer.

I en periode efter operationen, vil det være nødvendigt at indtage smertestillende medicin både fast og efter behov. Inden udskrivelsen vil personalet gennemgå en plan for smertebehandling med dig, som er tilpasset dine behov.

Smertestillende håndkøbsmedicin, der hører under betegnelsen NSAID hæmmer helingen, og bør ikke indtages før 6 uger efter operationen.

(NSAID står for Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs og præparaterne går under navne som f.eks. Ipren/Ibuprofen/Ibumetin, Bonyl og Diclofenac).

Det anbefales at fortsætte smertebehandlingen, så længe man har smerter.

Det er vigtigt, at dine smerter ikke forhindrer dig i at:

- Følge dit træningsprogram
- Være oppegående
- Sove om natten eller hvile i løbet af dagen

For at reducere smerte, hævelse og blødning, anbefales du at gøre følgende:

- Følge smertebehandlingen, som anbefales efter operationen
- Støtte armen på en pude, når du hviler
- Jævnligt bøje og strække fingrene samt bevæge hånd og albue grundigt, for at holde gang i blodcirkulationen og undgå stivhed
- Lægge en ispose, med et klæde omkring, på din opererede skulder ca. 20 minutter ad gangen, med et par timers mellemrum. Det er vigtigt, at du ikke lægger isposer direkte på et operationsar eller på et område med nedsat følesans. Se afsnittet "Anbefalinger til forberedelser inden operationen" eller klik [her](#) for forberedelse af isposer

Mobilisering og genoptræning

For at forebygge komplikationer efter operationen som f.eks. blodpropper og forstoppelse, vil du hurtigt opfordres til at komme ud ad sengen for at bevæge dig.

Det er vigtigt, at du også er oppegående, når du kommer hjem, dvs. at du ikke udelukkende ligger eller sidder stille. Det anbefales at lave venepumpeøvelser, når du hviler, hvor du vipper med fødder og tæer.

Du vil ligeledes få udleveret et øvelsesprogram og blive instrueret i øvelserne. Det bedste resultat af operationen opnås ved at være aktiv og udføre øvelserne, når du kommer hjem. Allerede dagen efter operationen bør du bevæge armen, for at forebygge stivhed.

Det anbefales at gennemgå øvelsesprogrammet og eventuelt øve øvelserne inden operationen, for at være mest mulig forberedt. Øvelsesprogrammet er vedhæftet i operationsindkaldelsen.

Efter operationen henvises du ligeledes til genoptræning hos en fysioterapeut. Du henvises til genoptræning i kommunen, hvis du er visiteret til operationen fra et offentligt sygehus. Hvis du selv eller dit forsikringssselskab betaler operationen, henvises du til en privatpraktiserende fysioterapeut.

Du må forvente en længerevarende genoptræningsperiode.

Forstoppelse

Nedsat aktivitetsniveau og eventuel stærk smertestillende medicin, kan føre til forstoppelse. For at forebygge forstoppelse anbefaler vi dig følgende:

- Indtage afføringsmiddel
- Drikke rigelig væske (1,5-2 liter pr. dag)
- Spise fiberrig kost, f.eks. fuldkorn og grove grønsager
- Bevæge dig mest muligt, men samtidig tage hensyn til hvile og din ny opererede skulder

Sårheling og forbindelse

Der anlægges plastre over operationssårene og yderst en sugende og komprimerende forbindelse. Det er forventeligt, at det siver med en gullig eller let rødlig væske de første par dage, og det anbefales at lade den sugende forbindelse sidde ca. 2 dage efter operationen.

Såret bør holdes rent og tørt og plastrene skiftes efter behov, hvis det f.eks. har løsnet sig eller er gennemsivet. Det er vigtigt at holde en god håndhygiejne, når plastret skiftes, for at undgå forurening af såret.

Du vil blive yderligere informeret om forbindingsskift inden udskrivelsen.

Når såret ikke har sivet et døgn, er det ikke længere nødvendigt at have plaster på, heller ikke når du er i brusebad.

Sårkanterne er typisk let rødlige, især omkring de klips det er lukket med.

Fjernelse af klips

Operationssåret lukkes med klips, der skal fjernes 12-14 dage efter operationen. Du bedes bestille en tid til dette hos din egen læge.

Ar

Operationen vil efterlade et ar svarende til operationssnittet.

Arret er mest synligt og rødt i tiden efter operationen, hvorefter dette gradvist aftager.

For at opnå så pænt et ar som muligt anbefales det at sætte brun englehud (kan købes på bl.a. apoteket) over arret i ca. 3 måneder efter operationen. Yderligere bør arret beskyttes mod solen i 1 år med tøj eller solfaktor 50.

Aktiviteter og daglige gøremål

- Generelt: Du må bruge skulderen i det omfang du kan, indtil du får smerter
- **De første 6 uger efter operationen:**
 - Undlad at dreje armen udad
 - Du bør ikke løfte mere end hvad der svarer til 1 kg (f.eks. 1 liter mælk)
 - Du kan udføre almindelige dagligdagsaktiviteter f.eks. personlig hygiejne, madlavning og lettere rengøring samt gå ture
 - Du bør ikke genoptage fysisk krævende aktiviteter f.eks. løb og cykling
- Bad: Når du har skiftet til et vandafvisende plaster, kan du gå i brusebad.
Af hensyn til infektionsrisiko fraråder vi at bade i badekar, svømmehal og havvand indtil klipsene er fjernet, og såret er helet
- Følgende procedure anbefales at følge ved brusebad samt ved på- og afklædning:
 - Armslyngen tages af, så armen kan hænge slapt ned langs siden af kroppen
 - Når armen føles afslappet, kan du læne dig forover:
 - Ved bad kan du nu vaske dig under den opererede arm
 - Ved på- og afklædning, kan du tage et ærme fra en bluse over den opererede arm først på eller sidst af
- Sikkerhedstjek i lufthavnen: Det kunstige skulderled indeholder metal, som kan udløse alarmer. Informer lufthavnspersonalet om at du har fået indsat et kunstigt skulderled
- Bilkørsel: Du bør ikke selv køre bil:
 - Så længe det anbefales at anvende armslyngen, dvs. i 6 uger efter operationen
 - Før du kan føre en bil forsvarligt. Dvs. har sikret dig, at du f.eks. kan foretage en katastrofeopbremsning, dreje rattet med hjælp fra begge arme og ellers er i stand til at reagere ansvarligt i trafikken
 - Hvis du har taget stærk smertestillende medicin (medicin med rød advarselstrekant)

Sygemelding

Varigheden af sygemelding afhænger af dit arbejdes karakter. Kirurgen har informeret om dette ved forundersøgelsen.

Opfølgning efter udskrivelsen

Du tilbydes en kontrol ca. 3 måneder efter operationen, som foregår enten ved fremmøde eller som videokonsultation. Du modtager indkaldelsen elektronisk.

Du vil også modtage en tid til en røntgenundersøgelse af din skulder, der kan udføres i nærheden af din bopæl ca. 14 dage efter operationen.

Komplikationer

Risikoen for komplikationer efter operationen er lille og kan afhænge af bl.a. din alder og din sundhedstilstand.

Nedenfor ser du de komplikationer, der kan opstå efter den type operation du har fået foretaget. Inden du udskrives, informeres du om, hvor du kan henvende dig, hvis du får mistanke om, at du har komplikationer efter operationen.

Infektion

En infektion efter en operation vil ofte vise sig efter 5-10 dage, men kan forekomme allerede efter et døgn eller lang tid efter.

Risikoen for infektion omkring protesen er under 1 % og du vil få antibiotika i forbindelse med operationen for at minimere risikoen.

Da en protese er et fremmedlegeme for kroppen, skal du fremadrettet holde øje med og reagere på symptomer som f.eks. halsbetændelse (ikke en almindelig forkølelse), blærebetændelse og en tandbyld.

Tegn på infektion:

- Tiltagende smerter i såret
- Eventuel feber
- Der kan opstå rødme, hævelse og varme omkring sårene
- Der kan komme væske fra såret

Hvis du pga. infektion sættes i behandling med antibiotika af egen læge eller vagtlæge, må du gerne informere os, da vi registrerer komplikationer med henblik på hele tiden at øge kvaliteten af vores behandling.

Blodprop i benet

Risikoen for en blodprop efter operationen er meget lille.

Tegn på en blodprop i benet giver forskellige symptomer i varierende grad.:

- Benet kan hæve meget og blive rødt og varmt, hvor andre kun føler et let ubehag
- Musklerne i underbenet kan føles spændte og hårde og de overfladiske blodårer kan blive mere tydelige end de er normalt

Ledskred af protesen

Yderst sjældent kan en uheldig bevægelse medføre, at skulderen går af led. For at forebygge dette, er det vigtigt at du følger genoptræningsprogrammet og restriktionerne efter operationen.

Skulle uheldet alligevel være ude, skal du ringe 112.

