Frossen skulder

Operation for frossen skulder (ledstivhed)
(Synonymer; Periarthrosis humeroscapularis, adhesiv capsulitis)

Årsagen til en "frossen skulder" kendes ikke. Tilstanden skyldes en kraftig irritation/betændelse i ledkapslen omkring skulderen, som medfører at ledkapslen bliver stram, og der samtidig kommer sammenvoksninger i denne. Tilstanden opstår ofte spontant, men kan også ses efter et traume. Ses typisk i aldersgruppen 40-60 årige og ses hyppigere hos kvinder og patienter med sukkersyge.

Symptomer

Sygdommen er karakteriseret ved 3 stadier

- 1. Stadium: Udvikling af smerter og bevægeindskrænkning i skulderleddet. Undertiden svære smerter.
- 2. Stadium: Skulderen bliver stiv, men smerterne forsvinder.
- 3. Stadium: Bevægeligheden bliver langsomt bedre. Hele forløbet er individuelt – men uden operation langvarigt – ofte mellem 1 – 3 år.

Forventninger til operation

Succesraten er ca. 80-90% hos patienter efter en operation for frossen skulder. Du kan ikke forvente at din skulders bevægelighed bliver helt normal igen. Der vil næsten altid være en lille grad af stivhed tilbage i skulderen. Du kan først vurdere resultatet af operationen efter ca. 6 måneder.

Inden operationen

Du bedes undlade at tage Kodimagnyl, Magnyl, Treo, NSAID eller anden medicin der har blodfortyndende virkning de sidste 3 dage inden operationen, men gerne umiddelbart efter.
Hvis du får blodfortyndende medicin, bør nedtrapningen og pausering foretages i samråd med lægen.
Det tilrådes at undlade rygning 3 uger før operationen og 2 uger efter af hensyn til vævs- og sårheling.
Hvis du er syg og har feber, er det uanset årsag vigtigt at du ringer til afdelingen og forhører dig om, hvordan du skal forholde dig og om operationen eventuelt bør aflyses. Det samme er gældende hvis du på grund af forkølelse ikke kan trække vejret frit gennem næsen.
Du vil modtage information om mødetidspunkt, fasteregler og eventuelle virus- eller bakterietests i din e-Boks inden.

Indlæggelse

Kom gerne i tøj der er let at få på eller som eventuelt blot kan lægges løst om den opererede skulder inden hjemturen.
På sengeafdelingen modtages du af en sygeplejerske, som vil vise dig til rette, foretage de nødvendige forberedelser inden operationen og svare på eventuelle spørgsmål.
Narkoselægen vil tilse dig og drøfte bedøvelse og den efterfølgende smertebehandling. Endelig vil du også møde kirurgen der vil besvare spørgsmål om operation og genoptræning.

Operation/behandling

En frossen kan ofte behandles uden operation. Behandlingen består af smertestillende medicin, blokader med binyrebarkhormon i skulderleddet og begrænsninger i fysiske aktiviteter på arbejde og i fritid i en lang periode. Sygdomsforløbet strækker sig typisk over 1-3 år. Ved operation kan dette forløb forkortes betydeligt.
Operation foretages normalt ambulant i fuld bedøvelse som kikkertoperation (artroskopi). Ofte suppleres bedøvelsen med et lokalt nerveblok, hvor der ultralydsvejledt lægges lokalbedøvelse omkring nerverne til operationsfeltet.
Selve skulderleddet efterses grundigt artroskopisk for eventuelle samtidige skader på sener, ledkapsel eller ledbrusk. Under operation løsnes/klippes den tykke og stive ledkapsel op, så skulderen opnår en god bevægelighed.

Udskrivelse

Efter operationen bliver du kørt tilbage på din stue. Når du er vågen og velbefindende må du drikke og spise. Inden udskrivelsen orienterer kirurgen dig om operationen og efterbehandlingen. Sygeplejersken vil gennemgå den planlagte smertebehandling i efterforløbet og fysioterapeuten vil orientere dig om hensigtsmæssige øvelser og forhold vedrørende genoptræningen.
Vi anbefaler at du ikke er alene det første døgn efter bedøvelsen. Du må ikke føre bil det første døgn. Lægen vil orientere dig om hvornår bilkørsel kan forventes genoptaget.

Sygemelding

Sygemeldingens varighed afhænger i høj grad af dine arbejdsmæssige belastninger.
Har du tungere manuelt arbejde, må du påregne 6-12 ugers sygemelding og det kan efterfølgende være hensigtsmæssigt at du omplaceres til mindre skulderbelastende arbejde en periode.
Ved kontorarbejde tilrådes 2-3 ugers sygemelding.
Spørg gerne behandlende læge til råds om sygemeldingens varighed og omfang.

Smerter

Hvis der er anlagt et lokalt nerveblok vil du være rimeligt smertedækket de første ca 12 timer efter operationen. Smerte- behandlingen i den første tid efter operationen vil blive gennemgået af sygeplejersken og du vil få udleveret smertestillende medicin til de første døgn. Skulle der være behov for mere smertestillende bedes du venligst kontakte os. Hvis du har en elevationsseng kan det være hensigtsmæssigt at sove med eleveret hovedgærde de første nætter. Alternativt kan det anbefales at sove halvsiddende i en god lænestol eller tilsvarende hvor armen kan hænge lidt nedad
I de fleste tilfælde vil operationssmerterne gradvist aftage og efter 2-3 uger er smerteniveauet oftest som på før operationen. Over de kommende måneder vil smerterne aftage yderligere. Dog er det normalt at

træning og andre aktiviteter kan medføre smerter og ømhed. De fleste har opnået god lindring efter 3 måneder men der kan ses forbedringer helt op til 6-9 måneder.

Genoptræning

Efter operationen er det vigtigt, at du relativt hurtig begynder at bevæge træne og allerede dagen efter må du gerne starte forsigtigt op. Det må gerne foregå som passiv bevægetræning i starten men al træning og bevægelse der kan foretages indenfor smertegrænsen er tilladt. Formålet med træningen er i første omgang at bevare bevægelighed og på lidt længere sigt at genoptræne muskulaturen omkring skulderen og optimere funktionen bedst muligt. Al træning bør ske indenfor smertegrænsen.
Inden udskrivelsen vil du blive instrueret i hensigtsmæssige øvelsesprogrammer af en af afdelingens fysioterapeuter der også vil være behjælpelig at udfærdige en genoptræningsplan. Det er ikke usædvanligt at der går op til ét år inden skulderen er fuldt genoptrænet og stærk.

Forbinding og bad

I forbindelse med en kikkertoperation skylles leddet med saltvand, hvorfor der ofte vil være sivning af blod og væske i plastrene den første dag. Fugtige plastre bør skiftes og du vil få ekstra plastre med hjem, hvis det bliver nødvendigt at skifte. Efter 1-2 døgn må du gå i bad uden plastre hvis sårene er tørre, undgår dog sæbe på selve sårene og lufttør dem gerne. Undgå karbad, spabad og havvand til trådene er fjernet efter 10-12 dage. Der er ikke sjældent hævelse og blålig misfarvning af skulderen i efterforløbet.

Komplikationer

Feber, rødme, hævelse eller sivning fra sårene kan være tegn på infektion og du bedes i givet fald kontakte Mølholm – også hvis du bare er i tvivl. Infektion efter indgrebet er dog særdeles sjældent forekommende (< 1%).

Effekt af operationen

Omkring 80-90% af de opererede opnår et godt og tilfredsstillende resultat i form af færre smerter og en væsentlig forbedring af funktionen. Der kan ses gradvis bedring af muskelstyrke og bevægelighed hele det første år.

Kontrol

Du vil 3 måneder efter operationen blive tilbudt en kontrol hos lægen med gennemgang af status og råd om det videre forløb.
Såfremt du ønsker det kan kontrollen forgå telefonisk.