

**Bicepssene skade i skulderen
(Biceps læsioner)
Information efter operationen**

Pjece 2 af 3

Patientinformation

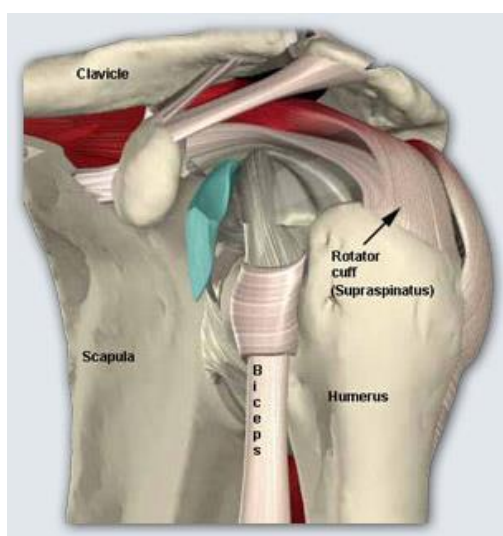


28. august 2018
Skrevet af: Per Nyvold
Version 2.0

Bicepssene skade i skulderen (Biceps læsioner) Information efter operationen

Patientinformation

Til dig, der er opereret for **bicepssene skade i skulderen**.



Hensigten med denne Pjece 2 er, at give dig en grundig vejledning og information om dit videre behandlingsforløb.

Pjecen indeholder praktiske oplysninger samt forholdsregler i hverdagen efter operationen. Vi opfordrer dig til at læse pjecen grundigt igennem.

Sygeplejersken vil informere dig om den smertestillende medicin, som allerede er bestilt og klar til afhentning på ethvert apotek. Du vil få udleveret smertestillende medicin til det første døgn fra hospitalet.

Du informeres desuden om forbinding, kølebehandling, armslyngen, bad og andre forhold.

Sygeplejersken vil desuden instruere dig i hvilke af de afkrydsede (☒) træningsøvelser på side 3 eller side 5, du skal udføre.

Forbinding og bad

Det er forventeligt, at operationssårene siver med gullig/let rødlig væske de første dage. Du udskrives med en sugende forbinding på skulderen. Denne kan du erstatte dagen efter, med de plastre du medgives. Du vil blive instrueret i dette inden udskrivelse.

På 3. dagen efter operationen må du fjerne plastrene, og såfremt sårene er tørre, må du gå i brusebad uden plastre.

Du skal undgå karbad, spabad, havvand og svømmebassin til trådene er fjernet og sårene er helede.

Arrene bør beskyttes mod sollys det første år for at undgå pigmentering.

Betændelse

Får du stærke smerter i skulderregionen, hævelse, rødme, feber eller ildelugtende forbinding, skal du kontakte os på Gildhøj Privathospital på telefon 4343 9292 – også hvis du bare er usikker.

Kølebehandling

I den første tid efter operationen kan du dulme smerterne og uro samt mindske hævelsen, ved at nedkøle skulderen med kølepakninger i 20 minutter ad gangen med mindst 2 timers mellemrum, og gerne flere gange dagligt. Læg et viskestykke mellem kølepakningen og huden. Du kan købe kølepakninger, eller fryse fast brun krystalsæbe i dobbelte fryseposer. Kølepakningerne kan med fordel også anvendes efter du har trænet, eller som generel smertelindring.

Hvor længe gør det ondt

Typisk vil smerterne i skulderen 2-4 uger efter operationen være som før operationen. Smerterne vil gradvist aftage over de næste 3-5 måneder, men du kan ikke forvente, at være rask før 6 måneder efter. Der vil ofte være ømhed eller let smerte efter træning, som aftager med tiden.

I øvrigt kan du opleve, at få en øm og større blålig misfarvning af huden på skulderen og overarmen. Det er en harmløs blodansamling, der som regel forsvinder indenfor 4 uger.

Fysioterapi

Ved udskrivelsen får du Pjece 3, som du skal aflevere til fysioterapeuten. Den omhandler vores anbefalinger til genoptræningen. Du er henvist til fysioterapi allerede ved udskrivelsen. Valget af fysioterapeut afhænger af, hvilken aftale du har med dit forsikringselskab, eller den region som har henvist dig.

Vi anbefaler, at du efter 2 uger starter med genoptræningen, som er en vigtig del af den samlede behandling. I begyndelsen skal du møde til genoptræning et par gange om ugen. Senere i forløbet vil du sikkert komme til at træne med andre på et skulderhold, som også har fået foretaget en skulderoperation.

Nedenfor er brug af armslyngen og træningsøvelserne beskrevet, hvis:

BICEPSSENEN ER SYET FAST(KNBL69)

Armslyngen

Du vil ved udskrivelsen være udstyret med en armslynge, som skal anvendes døgnet rundt de næste 6 uger. Slyngen skal låses med et bælte rundt om livet, når du sover. Du må tage armslyngen af i forbindelse med bad, påklædning og træning.

Det er en god idé at sidde ned, når du tager armslyngen af og på eller tilretter den.

➤ *Armslyngen skal låses*

Når du sover skal armslyngen være låst omkring livet, så overarmen og albuen ikke kan bevæges. Der kan også være andre situationer i dagligdagen, hvor det er sikrest at have armslyngen låst. Eksempelvis i forbindelse med møder, selskaber eller andre større forsamlinger. Desuden ved gang i ujævnt terræn samt bil- og offentlig transport.

➤ *Armbevægelser*

Når du har armslyngen på, må du bruge din hånd og håndled til almindelige daglige gøremål, men hold gerne hyppige pauser.

- Du må ikke bruge armen ved forflytning fra seng, sofa, stol m.v.
- Når du bruger tastatur og mus, må du ikke bevæge armen væk fra kroppen.

- Når du brusebader, skal armen hænge slapt ned langs kroppen.
 - Din arm må ikke bringes eller føres om på ryggen.
 - Selvom du måske ikke har smerter mere, må du slet ikke bruge armen aktivt uden samråd med og vejledning af fysioterapeuten.
- *Aflastning*
Når du ligger på ryggen, kan det være aflastende med en pude under overarmen. Mange må i starten sove med hævet hovedgærde.
 - *Vask*
I starten har du sikkert behov for hjælp til vask af den raske arm. Husk at holde operationssårene tørre og beskyttede.
 - *Påklædning*
Det er nemmest at anvende tøj med frontlukning. Stik den opererede arm ind i ærmet først, mens armen hænger nedad, og før derefter tøjet om bag ryggen til den anden skulder, og stik dernæst den raske arm ind i ærmet. Herefter tages slyngen på igen.
 - *Spisning*
I den første tid kan du muligvis kun bruge den raske arm til spisning. Det kan være nyttigt med færdiglavede retter, som er "håndrette" at indtage.
 - *I køkkenet*
Måltider og drikkevarer må du kun tilberede med den raske arm. Vær også opmærksom på risikoen for skoldninger.
 - *Husarbejde*
Let husarbejde kan genoptages efter 3 måneder, mens tungere have- og husarbejde bør undgås indtil 6 måneder efter operationen.
 - *Trappegang*
Vær forsigtig ved trappegang og hold så vidt muligt i gelænderet med den raske arm.
 - *Balanceevne*
Vær opmærksom på, at din balanceevne kan være ringere, fordi arm-slyngen hindrer det normale medsving af armen under gang.
 - *Motion*
Du må gerne cykle i opret stilling på en motionscykel med slyngen på, men du må ikke løbe før tidligst 6 måneder efter operationen.

Træningsøvelser

Fra første dag skal du udføre nedenstående træningsøvelser, som vil gavne bevægeligheden, og styrke musklerne uden at belaste den fastsyede ledlæbe eller bicepssene.

Det er en god idé at tage smertestillende medicin inden træningen.

Træningsøvelserne skal gentages mindst 4 gange om dagen, indtil du kan starte på fysioterapi:

- Stå foroverbøjet med overkroppen næsten vandret, og støt med den raske arm på et bord. Den opererede arm skal hænge afslappet ned, og benet på samme side skal føres bagud. Udfør nu langsomt svingbevægelser med overkroppen, så hånden føres rundt i større og større cirkler (penduler) samt fremad og bagud - desuden ud til siden og ind igen. Øvelsen udføres uden at spænde i skulderens muskler.
- Sid ved et bord og læg hånden på en tør klud, som kan glide på bordet. Før nu hånden fremad væk fra kroppen og tilbage igen. Du kan også føre hånden fra side til side og rundt i cirkler eller 8-taller.
- Der må ikke bøjes ved egen kraft (aktivt) i albuen. Albuen må kun bøjes og strækkes (passivt) ved hjælp af den anden arm.
- Drej underarmen og bevæg hånden godt igennem, så de ikke bliver stive.
- Bevæg fingrene og kram en blød bold, så blodpropper forebygges.

Bilkørsel

Bilkørsel må genoptages, når du har genvundet din fulde førlighed, og kan køre bil på forsvarlig vis uden brug af armslyngen, som tidligst er 6 uger efter operationen.

Kontrol

Du vil få tid til kontrol 2 uger efter operationen til fjernelse af hudtrådene i

sygeplejeambulatoriet (**Indgang 1**), og igen 12 uger efter til formentlig afsluttende kontrol hos den behandlingsansvarlige læge (**Indgang 1**).

I forbindelse med udskrivelsen får du et mødekort med kontroltiderne og journalen indeholdende operationsbeskrivelsen, som du bør aflevere en kopi af til din fysioterapeut.

Nedenfor er brug af armslyngen og træningsøvelserne beskrevet, hvis:

BICEPSENE ER AFKOBLET(KNBL39)

Armslyngen

Du vil ved udskrivelsen være udstyret med en armslynge, som med fordel bør anvendes de første 2 uger. Du må gerne tage armslyngen af i forbindelse med bad, påklædning og træning.

Det er en god idé at sidde ned, når du tager armslyngen af og på eller tilretter den.

➤ *Når du sover*

Du behøver ikke at sove med armslyngen på, men det foretrækkes alligevel af nogle. Der kan også være andre situationer i dagligdagen, hvor det er sikrest at have armslyngen på. Eksempelvis i forbindelse med møder, selskaber eller andre større forsamlinger. Desuden ved gang i ujævnt terræn samt bil- og offentlig transport.

➤ *Armbevægelser*

Når du har armslyngen på, må du bruge din hånd, håndled og albue til almindelige daglige gøremål, men hold gerne hyppige pauser.

- Du må ikke bruge armen ved forflytning fra seng, sofa, stol m.v.
- Når du bruger tastatur og mus, må du ikke bevæge armen væk fra kroppen.
- Når du brusebader, skal armen hænge slapt ned langs kroppen.
- Din arm må ikke bringes eller føres om på ryggen.

➤ *Aflastning*

Når du ligger på ryggen, kan det være aflastende med en pude under overarmen. Mange må i starten sove med hævet hovedgærde.

➤ *Vask*

I starten har du sikkert behov for hjælp til vask af den raske arm. Husk

at holde operationssårene tørre og beskyttede.

➤ *Påklædning*

Det er nemmest at anvende tøj med frontlukning. Stik den opererede arm ind i ærmet først, mens armen hænger nedad, og før derefter tøjet om bag ryggen til den anden skulder, og stik dernæst den raske arm ind i ærmet. Herefter tages slyngen på igen.

➤ *Spisning*

I den første tid kan du muligvis kun bruge den raske arm til spisning. Det kan være nyttigt med færdiglavede retter, som er "håndrette" at indtage.

➤ *I køkkenet*

Måltider og drikkevarer må du kun tilberede med den raske arm. Vær også opmærksom på risikoen for skoldninger.

➤ *Husarbejde*

Let husarbejde kan genoptages efter 6 uger, mens tungere have- og husarbejde bør undgås indtil 3 måneder efter operationen.

➤ *Trappegang*

Vær forsigtig ved trappegang og hold så vidt muligt i gelænderet med den raske arm.

➤ *Balanceevne*

Vær opmærksom på, at din balanceevne kan være ringere, fordi arm-slyngen hindrer det normale medsving af armen under gang.

➤ *Motion*

Du må gerne cykle i opret stilling på en motionscykel med slyngen på, men du må ikke løbe før tidligst 3 måneder efter operationen.

Træningsøvelser

Fra første dag skal du udføre nedenstående træningsøvelser, som vil gavne bevægeligheden, og styrke musklerne uden at belaste den afkoblede bicepssene.

Det er en god idé at tage smertestillende medicin inden træningen.

Træningsøvelserne skal gentages mindst 4 gange om dagen, indtil du kan starte på fysioterapi:

- Stå foroverbøjet med overkroppen næsten vandret, og støt med den raske arm på et bord. Den opererede arm skal hænge afslappet ned,

og benet på samme side skal føres bagud. Udfør nu langsomt svingbevægelser med overkroppen, så hånden føres rundt i større og større cirkler (penduler) samt fremad og bagud - desuden ud til siden og ind igen. Øvelsen udføres uden at spænde i skulderens muskler.

- Sid ved et bord og læg hånden på en tør klud, som kan glide på bordet. Før nu hånden fremad væk fra kroppen og tilbage igen. Du kan også føre hånden fra side til side og rundt i cirkler eller 8-taller.
- Drej underarmen og bevæg hånden godt igennem, så de ikke bliver stive.
- Bevæg fingrene og kram en blød bold, så blodpropper forebygges.

Bilkørsel

Bilkørsel må genoptages, når du har genvundet din fulde førlighed, og kan køre bil på forsvarlig vis uden brug af armslyngen, som i de fleste tilfælde tidligst er 4 uger efter operationen.

Kontrol

Du vil få tid til kontrol 2 uger efter operationen til fjernelse af hudtrådene i sygeplejeambulatoriet (**Indgang 1**), og igen 12 uger efter til formentlig afsluttende kontrol hos den behandlingsansvarlige læge (**Indgang 1**).

I forbindelse med udskrivelsen får du et mødekort med kontroltiderne og journalen indeholdende operationsbeskrivelsen, som du bør aflevere en kopi af til din fysioterapeut.

God bedring

NOTER



NOTER

Kontakt GHP Gildhøj

Gildhøj Privathospital København

Brøndbyvester Boulevard 16
DK-2605 Brøndby

Tel. (+45) 43 43 92 92

Fax. (+45) 43 43 92 93

E-mail: kontakt@gildhoj.dk

Telefontid

Mandag - torsdag: kl. 8-17

Fredag: kl. 8-16