

Hjemme igen efter skulderoperation

Indeklemning, slidgigt, overrevet sene, slitage eller ledlæbe-skade

Du er blevet opereret i skulderen. Her kan du læse, hvad du skal være særligt opmærksom på derhjemme i tiden efter operationen. Det har betydning for, hvor godt du kommer dig.

Ubehag og smerter

Det er normalt at opleve ubehag og smerter efter operationen, men der er nogle symptomer, du skal reagere på.

Reager på symptomer

Det er vigtigt, at du holder øje med, hvordan dit sår heler, når du er kommet hjem. Du skal reagere, hvis du får et eller flere af disse symptomer:

- Feber
- Rødme, varme eller hævelse ved såret
- Såret væsker
- Stærke smerter.

Hvis du oplever symptomer, skal du ringe til os på 79 40 57 43.

Tag smertestillende, hvis du har ondt

Det er normalt at have ondt efter operationen, men det er individuelt, hvor stærke smerter man har. Hvis du har fået en nerveblokade, får du flere smerter, når den stopper med at virke efter 10-20 timer.

De første 7 dage anbefaler vi, at du fast tager paracetamol (fx Panodil, Pinex eller Pamol) og ibuprofen (fx Ipren eller Ibumetin), hvis du tåler det. Herefter kan du tage smertestillende efter behov.

Du får stærk smertestillende medicin med hjem til

de første døgn efter operationen. Vi anbefaler også, at du tager smertestillende 1 time før, at du laver genoptræningsøvelser.

Brug ispose mod hævelse og smerter

Du kan lægge en ispose på skulderen hver 2. time i 10-20 minutter, hvis du hæver eller får smerter.

Du kan også lave kølebandage ved at komme fast brun sæbe i en plastikpose, trykke posen flad og komme den i fryseren. Kølebandagen kan frys igen og bruges mange gange.

Brug altid et viskestykke eller håndklæde rundt om isposen eller kølebandagen, så den ikke rører din hud direkte.

Kontakt os, hvis du har svært ved at dække dine smerter

Hvis du oplever, at du ikke kan dække dine smerter med smertestillende medicin, kan du kontakte os for at høre, om vi kan tilbyde dig en nerveblokade eller anden smertestillende medicin.

Du kan kontakte os på 79 40 57 43 for at høre nærmere og aftale det praktiske.

Hold maven i gang

Hvis du bliver forstoppet, kan du købe medicin mod forstoppelse uden recept.

Pleje og hygiejne

Det er vigtigt, at du følger vores anvisninger, for at undgå betændelse og andre komplikationer.

Ortopædkirurgisk Afdeling

Tjek plastrene det første døgn

Blod og væske fra sårene kan trænge igennem plastrene. Hvis det sker i løbet af det første døgn efter operationen, skal du ringe til os. Det er vigtigt, at plastrene bliver skiftet sterilt.

Vi anbefaler, at du beholder silikone/skum-plastrene på i 7 dage. Hvis du kan se, at 75 % af plasteret eller mere er farvet af væske eller blod, skal du skifte det med et af de plaster, du har fået udleveret. Du kan eventuelt købe flere på apoteket.

Brug plaster, så længe sårene væsker.

Bad

Du må gerne tage brusebad med plastrene 1 døgn efter operationen. 7 døgn efter operationen må du tage brusebad uden plaster, hvis sårene er tørre. Du må først tage karbad, bade i havet eller gå i svømmehal, når sårene er fuldt ophelet – typisk 3 dage efter, at trådene er fjernet.

Beskyt arret

For at dit ar bliver så pænt som muligt, anbefaler vi, at du beskytter det mod direkte sol det første år efter operationen. Brug solcreme med høj faktor (50+), eller beskyt arret med tøj og plaster, der kaldes englehud. Du kan købe englehudsplaster på apoteket.

Bevægelse og hvile

For at få det bedste resultat af din operation anbefaler vi dig at bevæge dig så meget som muligt i hverdagen.

Armslynge

Du får en armslynge på efter operationen. Vi taler med dig om, hvor længe du skal bruge den, og hvor meget du må bevæge armen.

Genoptræning

Hvis vi har fjernet slimsækken eller opereret kravebensleddet, skal du bruge armen og træne den, som vi har vist dig, inden du blev udskrevet. Efter cirka 2 uger skal du træne med en fysioterapeut fra din kommune.

Hvis du ikke får besked om genoptræning fra kommunen inden for 1 uge, skal du kontakte din kommune.

Hvis senen eller ledlæben er blevet syet på plads, skal du følge et træningsforløb oftest over 3 måneder, som er tilpasset dig.

Undgå tunge løft

Hvis vi har syet din sene fast, er der risiko for, at den kan gå i stykker igen. Derfor skal du undgå mange, pludselige eller tunge løft i op til 6 måneder efter operationen.

Vent med sport

I tiden efter operationen må du ikke dyrke sport. Hvornår du må begynde, afhænger af:

- den type operation, du har fået
- typen af sport
- din genoptræning.

Bilkørsel

Du må ikke køre bil i minimum 14 dage efter operationen. Hvis du har fået syet en sene eller ledlæben, skal du forvente et længere kørselsforbud.

Du må først køre bil, når:

- du ikke tager stærk smertestillende medicin
- du ikke bruger armslynge
- du er godt i gang med genoptræning.

Det videre forløb

Hvis du skal til kontrol, taler vi med dig om det,

Ortopædkirurgisk Afdeling

inden du bliver udskrevet.

Bestil tid til at få fjernet tråde

Du skal have fjernet tråde hos din egen læge 12-14 dage efter operationen. Du skal selv bestille en tid.

Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling
Beriderbakken 4
7100 Vejle
Ortopædkirurgisk Dagafsnit
79 40 57 43
