

Frossen skulder

Patientvejledning



AALBORG PRIVATHOSPITAL

Patientvejledning nr. 01

Godkendt af: Ashir Ejaz

Dato: 01.01.2024

Gyldig til: 01.01.2025

Frossen skulder — "Periarthrosis humeroscapularis" og "Adhesiv capsulitis"

Årsag til frossen skulder

Man kender ikke årsagen til hvorfor tilstanden frossen skulder opstår. Tilstanden skyldes en irritation/betændelse i skulderens ledkapsel. Dette medfører en stramning på leddet og giver smerter i hele skulderen. Tilstanden opstår ofte spontant, og ses typisk hos aldersgruppen 40-60-årige. Flere kvinder end mænd oplever tilstanden frossen skulder, og tilstanden ses desuden hyppigere hos personer med diabetes.

Tilstanden kan være langtrukken, uden operation vil den typisk strække sig over 1½-3 år og vil ofte opleves i 3 stadier:

1. Smerterne udvikler sig, og der opleves bevægeindskrænkning.
2. Skulderen bliver mere og mere stiv imens smerterne forsvinder.
3. Bevægeligheden bliver langsomt bedre.



Behandling af frossen skulder

Speciallægen stiller diagnosen frossen skulder ved en klinisk lægeundersøgelse. Ofte vil både røntgenbillede og MR-scanning være normale, men der vil være væsentlig nedsat bevægelse i alle retninger samt svære smerter.

Hvis du trods smerterne og den nedsatte bevægelighed kan klare almindelige dagligdags aktiviteter, er operation ikke nødvendig. Der kan evt. lægges en blokade med binyrebarkhormon i skulderleddet som smertebehandling.

Tilstanden har en god prognose uden operation, men forløbet vil oftest være langtrukket. Fysioterapi må først opstartes, når de værste smerter (stadie 1) er forsvundet.

Uanset om der foretages operation for frossen skulder eller ej, vil der være en risiko for permanent nedsat bevægelighed af skulderen efter tilstand med frossen skulder.

Hvis du har voldsomme smerter, meget indskrænket bevægelighed og utilstrækkelig effekt af blokadebehandling, træning mv. i forløbet, så kan operation for frossen skulder blive aktuelt.

Forventninger og forberedelse til operation

Der er en god succesrate hos ca. 80% af patienterne efter en operation for frossen skulder. For at bevare den nye og gode bevægelighed i skulderen, som der er opnået ved operationen, er det vigtigt du hurtigt kommer i gang med at træne og bevæge i skulderleddet. Du må ikke forvente at din skuldres 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.

Faste

Operation for frossen skulder foregår i fuld narkose evt. suppleret med blokade. Det betyder at du skal faste – du må ikke spise/drikke 6 timer før operationen. Læs mere om fasteregler i vores patientvejledning ”Generel information inden operation”.

Medicin

Hvis du får fast medicin, beder vi dig læse vores informationsmateriale - ”Generel information inden operation”.

Rygning

For at opnå bedst mulig heling efter operationen anbefaler vi, at du ikke ryger i minimum 4 uger før og 4 uger efter operationen.

Sygdom

Hvis du er syg, beder vi dig kontakte os mhp. at finde en ny dato for operation. Det er vigtigt dit immunforsvar ikke er påvirket af virus/betændelse inden en planlagt operation.

På dagen

Tag gerne et bad på dagen eller aftenen inden din operation. Mød op i behageligt og praktisk tøj til hjemturen.

Operation

På operationsdagen henter sygeplejersken dig i venteområdet. Du bliver gjort klar til operation og får forskellige informationer om forløbet. Du får også mulighed for at tale med speciallægen som skal operere dig.

Operationen foregår artroskopisk (med en lille kikkert), hvor den tykke og stive ledkapsel løsnes/klippes op, så skulderen opnår en god bevægelighed. Desuden efterses alle strukturer i skulderleddet. Der sættes små plastre over indstikssårene, og din arm fikseres i en armslynge for at aflaste din arm/skulder.

Når operationen er overstået, kommer du på vores opvågningsafsnit. Her kan du få lidt mad og drikke, inden du er klar til at tage hjem.

Efter operationen

Du er klar til at tage hjem samme dag, få timer efter operationen er overstået. Du må ikke selv køre hjem. Vi anbefaler, at du ikke er alene det første døgn efter operationen.

Speciallægen ordinerer smertestillende medicin, som du skal tage i forløbet efter operationen. Der lægges en recept ud, så du kan hente medicinen på ethvert apotek.

Hjemme igen

Det er vigtigt, at du hurtigt kommer i gang med at bevæge skulderen. Vi har på hospitalet instrueret dig i de første vigtige øvelser, men du får også brug for vejledning/træning hos en fysioterapeut, som vi henviser dig til. Træningen kan være forbundet med smerter, det er vigtigt du følger den smertebehandling, speciallægen har lavet.

De første par dage kan du med fordel anvende køling af operationsområdet med is/kølede bandage – max 20-30 min ad gangen hver anden time.

Du kan skifte plaster/forbinding 24 timer efter operationen. Her må du også gerne tage brusebad. Undgå karbad indtil ca. 14 dage efter operationen.

Sårene er syet med sting, som skal fjernes hos din egen læge 10-12 dage efter operationen, du skal selv bestille tid til dette.

Sygemelding efter operationen vil afhænge af dit arbejde. Kontorarbejde eller lignende kan genoptages efter 2-3 ugers sygemelding, mens tungere fysisk arbejde kræver 2-3 måneders sygemelding.

Kontrol

Vi indkalder dig til kontrol ca. 2-3 måneder efter operationen.

Komplikationer

Der vil altid være en lille risiko for komplikationer til en operation, herunder meget lille risiko for infektion i såret. Der kan danne sig nyt arvæv i skulderen, som kan medføre stivhed og fornyede smerter.

Du er altid velkommen til at kontakte os før/efter din undersøgelse/behandling, hvis du har spørgsmål til forløbet. Vores dygtige personale er klar til at hjælpe dig.

AALBORG PRIVATHOSPITAL A/S

Gasværksvej 4, 2. sal
9000 Aalborg

Telefon: 69177171

Mail: mail@aalborgph.dk

Web: www.aalborgprivathospital.dk