



# Indeklemningsyndrom i skulderen

Ved indeklemning i skulderen (impingement syndrom) opstår der - pga. snævre pladsforhold under skulderens højdeben - smerter og irritation omkring senerne i skulderen.

## Indeklemningssyndrom

De trange pladsforhold betyder, at skulderens løftesene bliver klempt sammen ved løft af armen fremad og udad. Samtidig er der ofte irritation i den slimsæk, som ligger ovenpå senen under skulderhøjdebenet. I nogle tilfælde har der dannet sig forkalkninger i slimsækken, som kan give problemer med indeklemning.

Blandt idrætsfolk ses lidelsen typisk ved gentagne belastninger med armen over hovedniveau fx tennis og svømning. Oftest rammer lidelsen dog personer, som gennem flere år har haft ensformigt arbejde i eller over skulderhøjde. Lidelsen ses hyppigst hos kvinder over 40 år.

Imidlertid kan smerterne i mange tilfælde også opstå uden nogen påviselig forudgående belastning eller skade. Problemet kan være en forkert balance mellem de forskellige muskler, som styrer skulderbladet og skulderleddet. Smerter kan også opstå efter et fald på skulderen eller et ryk i armen, som har medført hævelse af slimsækken eller mindre skade på styremuskelsenerne (senemanchetten).

### Symptomer på indeklemningssyndrom i skulderen

Mange patienter klager over smerter ikke kun ved belastning, men også (eller især) om natten, og disse smerter kan være meget generende. Smerterne er lokaliseret højt på overarmen og forværres ofte ved løft af armen fremad og ud fra kroppen. Indad rotation som fx at føre hånden om i lænden, forværrer smerterne. Endvidere er smerterne oftest ledsaget af nedsat bevægelighed og funktion i skulderen.

### Behandling af smerter og aflåsning i skulderen

Behandling kan i mange tilfælde være en eller flere blokader med binyrebarkhormon. Disse lægges ind under skulderhøjdebenet i slimsækken oven på senen med det formål at dæmpe irritationen, og det betyder i mange tilfælde, at generne forsvinder.

### Træning og blokade

Da smerterne er kommet af en fejlbelastning, og du ofte har brugt din skulder forkert for ikke at få mere ondt i skulderen, har du behov for at gå til genoptræning hos en fysioterapeut, der kan vejlede dig i koordinations- og styrkeøvelser. Aleris kan i nogle

tilfælde tilbyde træning i eget regi og ellers kan vi henvise til fysioterapi.

En del patienter med impingement kommer sig alene ved træning og blokadebehandling og kan dermed undgå en operation.

### **Operation for smerter og aflåsning i skulderen**

I de tilfælde, hvor smerterne ikke forsvinder ved blokade behandling og træning, kan det være en god idé at få foretaget en skulderartroskopi (kikkertoperation), hvor der renses op omkring senerne og laves bedre plads under skulderhøjdebenet.

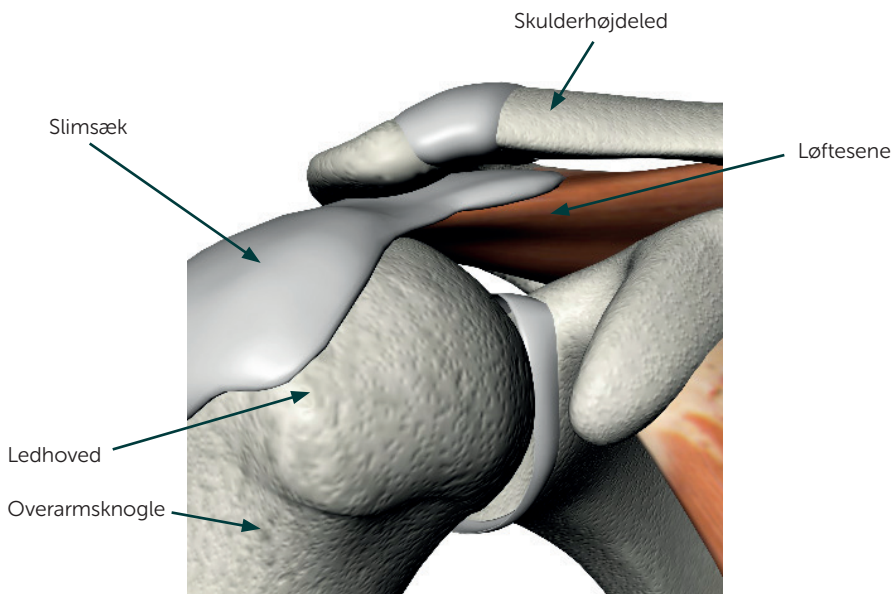
Du bliver henvist til genoptræning

efter operationen og skal regne med at træne i 3 - 6 måneder for at få stabilitet, bevægelighed og styrke i skulderen igen.

## **Forundersøgelse**

Inden beslutningen om en operation kommer du til en forundersøgelse hos en af vores speciallæger i ortopædkirurgi. Du har på dette tidspunkt ofte været igennem et længere forløb med smertestillende medicin, blokadebehandling og evt. fysioterapi af din skulder.

Ved forundersøgelsen fortæller du



**Indeklemningsyndrom**

om dine symptomer og ønsker. Speciallægen undersøger din skulder og vurderer, om der er behov for yderligere undersøgelser fx ultralyds-scanning, røntgenundersøgelse eller MR-scanning (evt. med kontrast). Har du selv røntgenbilleder eller MR-scannings billeder af din skulder, bedes du medbringe disse til forundersøgelsen.

Ud fra en samlet vurdering forklarer speciallægen dig hvilke behandlingsmuligheder, der foreligger, og sammen beslutter I, om en operation er det rette for dig.

Speciallægen gennemgår i så fald forløbet samt mulige bivirkninger og komplikationer med dig. I taler desuden om, hvad du kan forvente dig af operationen og vigtigheden af genoptræningen.

### **Forventninger**

I starten efter operationen skal du tage hensyn til skulderen og ikke presse den for meget. Det er vigtigt for at opnå et godt slutresultat. Det er meget forskelligt, hvor lang tid der går, før slutresultatet nås, men i gennemsnit tager det 4 - 6 måneder.

Ca. 80 % kan forvente en hel eller delvis smertefri skulder efter operationen og træningsforløbet, men forbedringen sker oftest langsomt, og det kræver derfor stor tålmodighed af dig. Du skal træne muskulaturen i

mange måneder også efter, at du er blevet smertefri.

Nogle får desværre ikke særlig stor gavn af operationen og træningsforløbet. Enkelte får endda flere smerter i skulderen, end de havde i forvejen.

## **Forberedelse**

Vi anbefaler, at du inden operationen har læst denne folder samt folderen "Generel vejledning i forbindelse med din operation".

Du bliver informeret ved forundersøgelsen, om mulighederne for bedøvelse.

### **Faste**

Du får enten en lokalbedøvelse også kaldet en nerveblokade (blokade), hvor hele armen / skulderen er bedøvet eller du får en fuld bedøvelse. Evt. begge bedøvelser kombineret.

Du skal i begge tilfælde møde fastende.

### **Pause med medicin**

Se angående dette i folderen "Generel vejledning i forbindelse med din operation" eller "Vanlig medicin i forbindelse med din operation"

## Dagkirurgi (ambulant)

Operationen bliver lavet som dagkirurgi, og du kan forvente at være klar til at blive udskrevet nogle timer senere samme dag.

## Operation

Operationen varer ca. 1 time.

Ved operationen fjerner man slimsækken og laver mere plads under skulderhøjdebenet ved at slibe en del af undersiden af denne knogle væk. Det hele foregår vha. kikkerteknik gennem 2 - 3 små huller i huden.

Under operationen bliver leddet kigget efter for andre skader, og disse bliver behandlet med det samme, hvis det er muligt.

Der bliver evt. lagt lokalbedøvelse i sårene ved operationens slutning, og der sættes plaster på sårene.

## Efter operationen

Efter operationen taler du med speciallægen og sygeplejersken, som informerer om planen og forholdsregler i tiden efter operationen.

### Smerter

Du får smertelindring fra blokaden, der er lagt i forbindelse med operationen. Din arm vil være delvis lammet af

blokaden. Blokaden klinger af i løbet af 12 - 24 timer.

Der kan på trods af blokaden være smerter umiddelbart efter operationen, og vi anbefaler, at du på operationsdagen starter med fast smertestillende medicin.

Det vil være håndkøbsmedicin evt. suppleret med noget stærkere. Det er vigtigt, at du starter med at tage fast smertestillende medicin, inden virkningen af blokaden ophører. Derved har du smertestillende medicin i blodet, når virkningen af blokaden forsvinder.

Hvis der ikke er lagt en blokade, skal du også have fast smertestillende medicin.

### Aktivitet

For at støtte armen indtil virkningen af blokaden er ophørt og lindre smerterne i de første dage, får du en armslynge på.

### Genoptræning

Inden udskrivelsen aftaler du nærmere angående genoptræning.

## Efter udskrivelsen

### Smerter

Efter operationen må du forvente ømhed og smerter i skulderen i op til 6 uger. Herefter vil der være ømhed eller lettere smerter efter træning og anden belastning. I nogle tilfælde kan

du have behov for smertestillende i en længere periode.

## **Armslynge**

Efter operationen hviler armen i en løs armslynge. Slingen kan du bruge de første dage, indtil blokaden er ophørt med at virke eller hvis du har behov for det. Du skal tage armen ud af slyngen flere gange om dagen og bevæge armen igennem.

## **Bad**

Dagen efter operationen må du gå i brusebad (efter 24 timer). Er såret rent og tørt, er plaster ikke nødvendigt. Undgå karbad / svømmebassin og cremer, indtil såret er helet, og trådene fjernet.

## **Aktivitet / daglige gøremål**

Du må bruge underarmen og hånden med det samme, men du skal skåne skulderen, specielt de første 2 - 3 dage.

Du må lade smerterne afgøre, hvor meget du kan bruge skulderen.

De første 6 uger skal du undgå øvelser og arbejde, der belaster skulderen.

Du må genoptage løb, cykling og motion, når skulderen tillader det for smerter.

## **Arbejde / sygemelding**

Du må forvente at være sygemeldt i ca. 6 uger efter operationen. Det er dog meget afhængig af, hvor skulderbelastende dit job er. Du taler

med speciallægen om, hvad du skal forvente i din situation.

## **Bilkørsel**

Du kan køre bil, når du kan reagere normalt i enhver situation og har fuld kontrol over armen. Du skal være ude af behovet for stærk smertestillende medicin.

## **Fjernelse af tråde og opfølgning**

Du skal have fjernet trådene i huden efter 10 - 12 dage hos din egen læge.

6 - 12 uger efter operationen kommer du til opfølgning på forløbet hos speciallægen.

## **Genoptræning**

Du bliver henvist til genoptræning i Aleris regi, i din hjemkommune eller hos en privatpraktiserende fysioterapeut.

## **Mulige bivirkninger og komplikationer**

I forbindelse med en operation er der altid en lille risiko for komplikationer fx.:

### **Føleforstyrrelser**

Ganske få patienter oplever føleforstyrrelser i armen efter nerveblokaden. Disse føleforstyrrelser er oftest forbigående.

### **Infektion**

Infektion i operationsområdet forekommer hos under 1 % af patienterne.

## **Frossen skulder**

Der er en lille risiko for, at du i efterforløbet får en frossen skulder. Det vil forlænge sygdomsforløbet.





## Aleris Hospitaler - Vest

---

### Aalborg

Sofiendalsvej 97  
DK - 9200 Aalborg SV  
Tlf. +45 3637 2750  
aalborg@aleris.dk

### Esbjerg

Bavnehøjvej 2  
DK - 6700 Esbjerg  
Tlf. +45 3637 2700  
esbjerg@aleris.dk

### Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal  
DK - 8200 Aarhus N  
Tlf. +45 3637 2500  
aarhus@aleris.dk

### Herning

Poulsgade 8, 2. sal  
DK - 7400 Herning  
Tlf. +45 3637 2600  
herning@aleris.dk

## Aleris Hospitaler - Øst

---

### København

Gyngemose Parkvej 66  
DK - 2860 Søborg  
Tlf. +45 3817 0700  
kobenhavn@aleris.dk

### Ringsted

Haslevvej 13  
DK - 4100 Ringsted  
Tlf. +45 5761 0914  
ringsted@aleris.dk

[www.aleris.dk](http://www.aleris.dk)

## Telefon åbningstider i kundeservice

	Vest	Øst
Mandag - torsdag	8 - 18	8 - 18
Fredag	8 - 15	8 - 16
Lørdag - søndag	Lukket	Lukket

KNBH 51