



# Overrivning af sener i skulderen

## Rotator Cuff skade

Smerter i skulderen kan stamme fra en eller flere skader på de 4 skuldermuskler og deres sener – også kaldet rotator cuff. Rotator cuff betyder skuldermanchet. Skade på rotator cuff'en kan være aldersbetinget, eller det kan opstå efter overbelastning, men kan også komme akut i forbindelse med et fald, et tungt løft, uventet træk i armen eller ved intensiv sportsudøvelse (kastebevægelse eller overhåndsslag i ketsjersport).

Senerne mister deres styrke med alderen, og i flere tilfælde kan overbelastninger ødelægge senerne.

Rotator cuff skader rammer oftest personer mellem 50 - 70 år, hvorimod folk under 40 år sjældent får denne skade. Hos personer over 70 år kan senerne ødelægges ved mindre belastninger.

## Symptomer på beskadigelse af rotatorsene

Symptomerne på en rotator cuff skade er smerter og nedsat kraft i skulderen. Smerterne i skulderen opstår oftest relativt hurtigt, som regel med udstråling ned i overarmen og i sjældne tilfælde udstråling helt ud til fingrene. Smerterne provokeres specielt ved løft af armen ud til siden, fx når du skænker op med en kande eller tager en bog ned fra reolen.

Smerterne kan være så voldsomme, at bevægeligheden i skulderen påvirkes. Der kan opstå smerter om natten, specielt når du ligger på den dårlige skulder.

## Operation for beskadiget rotatorsene

Er én eller flere sener revet over, og har du smerter, er du bedst tjent med at få senerne sat på plads på skulderledhovedet igen. Det foretages ved en skulderartroskopi, hvor der renses op i skulderen, og skaden vurderes. Afhængig af seneskadens omfang kan senen repareres enten gennem artroskopet eller gennem en ca. 5 cm lang åbning på siden af skulderen. Senen fæstnes tilbage til toppen af overarmsknoglen vha. en eller flere metal- eller plastiskruer forsynet med en kraftig tråd. I visse tilfælde viser det sig i forbindelse med operationen, at det ikke er teknisk muligt at fæstne senerne igen.

## Anden behandling

Hvis du ikke ønsker eller ikke bliver anbefalet en operation, kan smerterne dæmpes med blokader, og funktionen bedres ved træning. Styrken bliver dog aldrig bedre, da senen / senerne er revet over.

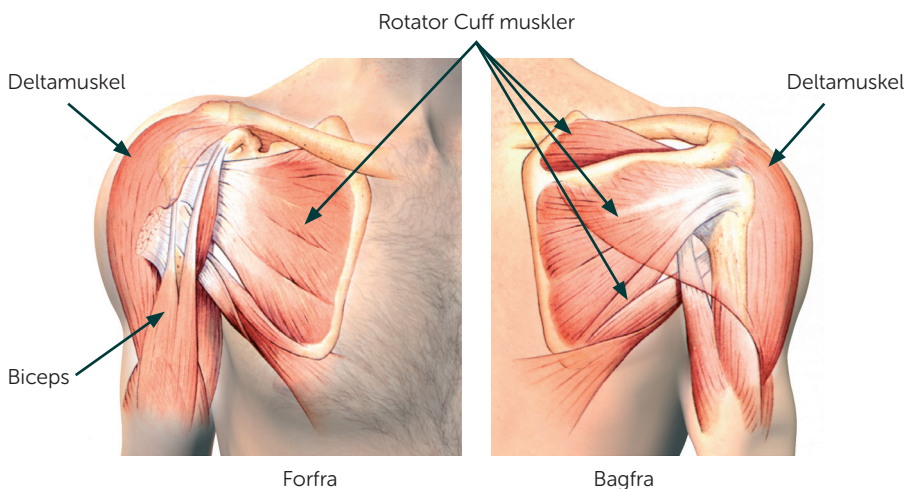
## Forundersøgelse

Inden beslutningen om en operation for rotator cuff skade 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 om dine symptomer og ønsker. Speciallægen undersøger din skulder og vurderer, om der er behov for yderligere undersøgelser fx ultralydsscanning, røntgen undersøgelse eller MR-scanning. Har du selv røntgenbilleder af din skulder, bedes du medbringe disse til forundersøgelsen.

Ud fra den samlede 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. Derudover taler I om, hvad du kan forvente dig



## Skulderens muskler

af operationen og vigtigheden af genoptræningen.

### **Forventninger**

Formålet med operationen er at reducere smerterne og forbedre funktionen af skulderen. Derimod er det vanskeligt at genvinde hele muskelstyrken efter operationen.

Næsten alle får en smertelindring efter operationen.

Der sker et udtalt tab af muskelvæv, når senen ødelægges. Resultatet af operationen er meget afhængig af, hvor længe skaden har været til stede, og hvor aldersforandret senerne er. Prognosen hos patienter over 70 år er generelt dårligere end hos yngre.

Bevægeligheden forbedres dog hos mere end 80 %, og yngre patienter får ofte en næsten normal bevægelighed tilbage. Derfor vil en del kunne vende tilbage til et fysisk arbejde efter operationen, men mange må dog i fremtiden reducere omfanget af løftearbejde og arbejde med armen over hovedhøjde.

Du skal have en fixeret armslynge eller en abduktionspude på i 6 uger både dag og nat. Se side 5.

## **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 tager 1 - 2 timer og foregår vha. små snit omkring skulderen, hvorigennem artroskopet og instrumenterne føres ind i skulderen, hvor skaderne vurderes.

De ødelagte sener vil vi forsøge at sy sammen enten via en mindre åbning på siden af skulderen eller med kikkerteknik. Speciallægen vælger metoden under kikkertoperationen.

Senen skal næsten altid fæstnes tilbage til toppen af overarmsknoglen. Der anvendes små metal- eller plastikskruer til denne fiksering.

I nogle tilfælde kan det ikke teknisk lade sig gøre at sy senen, men oprensningen i skulderleddet vil ofte give en vis lindring.

Der sættes plaster på sårene. Desuden lægges evt. en kølebandage over operationsstedet for at begrænse blødning og hævelse.

Armen bliver fixeret i en armslynge med mavebælte eller en pude (abduktionspude), der holder armen 20 - 30 grader ud fra kroppen. Derved aflastes de sammensyede sener, og helingen får bedre betingelser.

Fixeret  
armslynge



Abduktions-  
pude





## Efter operationen

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

### Aktivitet

Inden du skal hjem får du vejledning i, hvordan du skal lave øvelser af hånd, albue og skulder.

## Efter udskrivelsen

### Smerter

Du får smertelindring fra blokaden, der er lagt i forbindelse med operationen.

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.

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 medicin i en længere periode.

### Is- / kuldebehandling

De første dage kan det lindre med en kølende bandage / ispose. Den kan bruges 20 - 30 minutter hver anden time.

### Forbinding og bad

Forbindingen / plaster kan du fjerne næste dag (efter 24 timer) og tage brusebad.

Når sårene er tørre, skal du ikke have plaster på længere.

### Aktivitet / daglige gøremål

Du kan ikke bruge den fikserede arm, kun fingrene. Du må lave, det du kan, men det er begrænset af, at du kun kan bruge den ene arm.

### Restriktioner

Du skal bruge den fikserede armslynge / abduktionspude i 3 - 4 uger ved mindre skader og 6 uger ved større skader. Du skal tillige have den på om natten. Den må tages af under kontrollerede forhold – når du skal i bad og skifte tøj. Du skal forvente at få brug for hjælp til dette.

### Arbejde / sygemelding

Hvor længe du skal være sygemeldt afhænger af, hvilket job du har. Har du fysisk krævende arbejde, kan du risikere at være sygemeldt i op til 3 måneder. Du taler med speciallægen om, hvad du skal forvente i dit tilfælde.

## **Bilkørsel**

Du kan ikke køre bil, så længe armen er i bandage og heller ikke umiddelbart efter, at den er fjernet.

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

## **Fjernelse af tråde og opfølgning**

Tråde / clips får du fjernet hos din egen læge efter ca. 10 - 12 dage.

Du kommer til opfølgning hos speciallægen efter 6 - 8 uger og evt. efter 3 måneder.

## **Genoptræning**

I de første uger efter operationen skal du lave øvelser for at nedsætte hævelse af armen og hånden.

Når bandagen er fjernet, skal du starte på genoptræning af bevægeligheden. Skulderleddet vil være stift og svagt, når bandagen fjernes.

Du bliver henvist til genoptræning hos fysioterapeut.

# **Mulige bivirkninger og komplikationer**

## **Bevægelighed**

Det er normalt at skulderen er mere eller mindre stiv i de første 8 - 12 uger efter operation. Dette er gavnlig for helingen og løsner sig langsomt, som tiden går.

Vedvarende smerter og væsentlig nedsat bevægelighed kan skyldes, at der er tilkommet en frossen skulder efter operationen.

## **Risiko for at senen ikke holder**

Der er risiko for, at senen kan gå i stykker igen ved et nyt traume eller overbelastning. Risikoen er størst i det første 1/2 år.

## **Infektion**

Hos mindre en 1 % af de opererede ses infektion efter operationen.

## **Kar- og nerveskader**

Kar- og nerveskader er meget sjældne.

## 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

KNBL 49