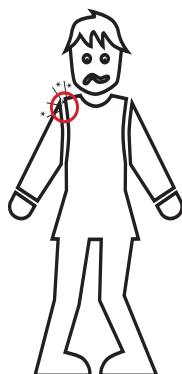
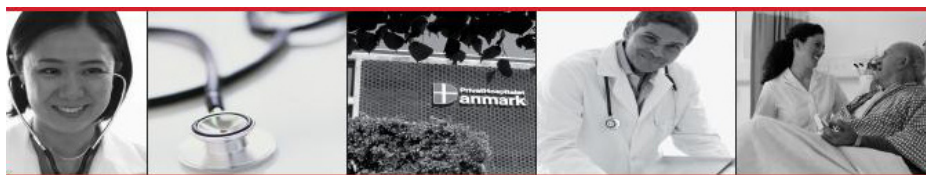


# Patient Information

## Artroskopisk operation for senebrist i skulderled



## Information

Artroskopi betyder kikkertoperation. Operationen udføres i fuld narkose.

Der bliver lavet 3-5 små åbninger til kikkert og øvrige nødvendige instrumenter. Lægen undersøger derefter skulderen og beslutter ud fra det fundne, hvad der yderligere skal foretages.

Det forventes, at der skal foretages en sammensyning og evt. fastgørelse af sene-brist, enten gennem flere små åbninger, eller gennem en større åbning på skuldrens ydre side.

**Formål;** at bedre skulderfunktionen, så armen kan føres op til vandret uden smerter og uden hvilesmerter, hvilket først kan forventes 2-4 måneder efter operationen. Skulderfunktionen bliver som regel aldrig helt normaliseret.

**Bandage:** armslynge i 3-4 uger, evt. såkaldt abduktionspude, som holder armen ud fra kroppen.

**Plastre:** må fjernes dagen efter operation. Ingen karbad, svømmehal eller havbad før stingene er fjernet.

**Sting:** fjernes efter 10-14 dage ved egen læge, medmindre andet er aftalt.

**Sygemelding:** let arbejde 3-4 uger, hårdt fysisk arbejde 3-6 måneder.

Eventuel ambulant genoptræning ved fysioterapeut fastlægges ved udskrivelse.

Fra den første dag efter operationen skal følgende øvelser udføres mindst 4 gange dagligt.

### **Aktive øvelser med den opererede arm**

1. Albueøvelse: tag forsigtig bandagen af og stræk og bøj albuen flere gange.
2. Penduløvelse: lad armen hænge ned mod gulvet, bøj overkroppen lidt forover, sving begge arme frem og tilbage samt i cirkler.

### **Passive øvelser hvor den raske arm bevæger den opererede**

3. Til siden: læg underarmen på den opererede arm mod maven og skub med den anden arm, så den opererede arm føres ud fra kroppen, indtil det strammer.
4. Fremad-løft: grib med den raske arms hånd under den opererede arms albue og løft fremad til det strammer.
5. Udad-rotation: hold albuen på den opererede arm ind til kroppen, grib med den raske arms hånd om håndleddet og drej den opererede arm ud fra kroppen til det strammer.

## Kontakt

Du er selvfølgelig velkommen til at kontakte fysioterapeut Sven Djurcic, tlf: 2681 1951, e-mail: [sdj@phdanmark.dk](mailto:sdj@phdanmark.dk)



PrivatHospitalet Danmark, Jægersborg Allé 14, 2920  
Charlottenlund, tlf: 3964 1949 [www.phdanmark.dk](http://www.phdanmark.dk)