

## Skulderartroskopi (kikkhullsoperasjon)

Inngrepet utføres i narkose.

Artroskopi betyr "å se inn i ledd" og er en diagnostisk metode for å undersøke ledd. Operasjonen utføres via en tynn kikkert (artroskop) tilknyttet lyskilde og et kamera som føres inn i leddet gjennom åpningen i huden. Det føres deretter inn instrumenter gjennom små innstikk. Fordelen med artroskopi er at du kan belaste og bruke leddet relativt kort tid etter operasjonen.

### Etter operasjonen:

#### Smerter

Det er normalt å ha noe smerter de første dagene etter operasjonen. De fleste som gjennomgår artroskopi har imidlertid ikke plager etter selve inngrepet når den første tiden er tilbakelagt.

Paracetamol tabletter er ofte tilstrekkelig som smertestillende, se pakningsvedlegget for dosering. Du får resept på sterkere medikamenter dersom det er indikasjon for det.

#### Vannlating

Påse at vannlatingen fungerer som normalt etter operasjonen. Ta kontakt med sykehuset dersom du ikke får latt vannet i løpet av ettermiddag/kveld.

#### Sting (fylles ut operasjonsdagen)

- Sårene er sydd med sting som fjernes hos din fastlege etter 12-14 dager.
- Sårene er stripset. Disse fjernes etter ca. 10 dager.

#### Sår/Hygiene

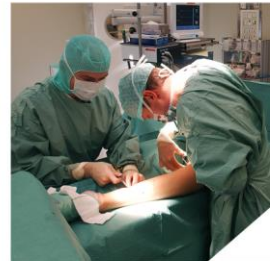
Det er normalt at det siver blodtilblandet væske ut i bandasjene etter inngrepet.

Dagen etter operasjonen kan du fjerne bandasjene inntil sting/strips. Legg deretter på nye bandasjer.

Sting: du kan dusje 3 dager etter operasjonen. Dusj med bandasjene på, la sårene lufttørke og legg på nye bandasjer. Bytt bandasjer hver gang du dusjer dersom de blir våte.

Strips: dekk bandasjene til med plast når du dusjer for å unngå at bandasjene blir våte.

Dersom bandasjene er gjennomtrukket med væske/blod, må de skiftes. Dekk sårene med bandasjer til sårene er grodd, ca. 2 uker.



trygghet når du trenger det mest

## Aktivitet

Du skal bevege den opererte armen fritt innenfor smertegrensen, slik at bevegeligheten og styrken i armen gradvis økes.

De første 2 ukene bør du ikke bruke armen til bæring eller tungt arbeid.

Behov for fysioterapi og sykemelding vurderes i hvert enkelt tilfelle.

## Kontakt sykehuset dersom:

- du har smerter som ikke lindres av smertestillende tabletter.
- du får symptomer på infeksjon. Symptomer vil være økende smerter, rødhet, varme, hevelse og sekresjon fra ett eller flere sår.
- du får temperatur over 38 grader.
- du får blødning fra sårene som ikke lar seg stoppe ved å legge ett fast trykk over stedet i 10 minutter.

## Kontakt

**Sørlandet sykehus Arendal:** Kan kontaktes mellom kl. 08.00 og 18.00 på telefon 37 07 56 51. Ved spørsmål etter kl. 18.00, som ikke kan vente til neste dag, ring sykehuset på telefon 906 10 600 og spør etter vakthavende ortoped.

**Sørlandet sykehus Kristiansand:** Kan kontaktes mellom kl. 08.00 og 18.00 på telefon 38 03 84 41. Ved spørsmål etter kl. 18.00, som ikke kan vente til neste dag, ring akuttmottak på telefon 38 07 34 21.

**Sørlandet sykehus Flekkefjord:** Kan kontaktes mandag til fredag mellom kl. 10.00 og 18.00 på telefon 38 32 97 18. Etter klokka 18.00 kontakt telefon 38 32 72 90.

## Kontroll (fylles ut operasjonsdagen)

- Det er ikke avtalt kontroll etter operasjonen
- Det er planlagt kontroll om:  
Du får time tilsendt i posten.

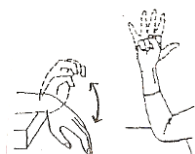
## Treningsprogram

Det er viktig at du begynner øvelsesprogrammet med en gang. Det bør gjøres 3 ganger daglig, gjenta hver øvelse 5-10 ganger.

### ØVELSE 1

Øker blodgjennomstrømningen og reduserer hevelse i hånden og fingrene.

Bøy godt og strekk i fingrene helt ut.



trygghet når du trenger det mest

## ØVELSE 2

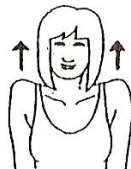
Opprettholder bevegelsen i albueleddet og forhindrer at leddet stivner til.

Bøy godt og strekk albuen helt ut.



## ØVELSE 3

Gir avspenning og øker sirkulasjonen rundt nakke og skulder. Hev og senk skuldrene. Kjenn etter at du slapper helt av i operert skulder når du er ferdig med å trene, og at du ikke går og heiser skulderen på operert side til vanlig.

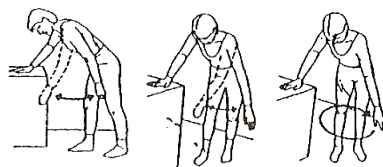


## ØVELSE 4

Øker bevegeligheten i skulderleddet, gir avspenning og økt sirkulasjon.

Pendeløvelser 5 minutter 3 ganger daglig:

- Fremover og bakover
- Sidelengs foran kroppen
- Sirkelbevegelse i begge retninger



## ØVELSE 5, 6 og 7:

Bevegelsesmessig er det i starten viktig å trene på fremoverføring (5), utoverføring (6) og utadrotasjon (7) i skulderen. Treningen kan i starten gjøres med støtte. Støtten kan være tau, stokk eller den uopererte armen.

## ØVELSE 5

Sittende eller stående føres den opererte armen frem og opp. Prøv å ikke heise skulderen.



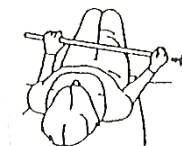
## ØVELSE 6

Operert arm føres ut til siden og opp med håndflaten opp mot taket.



## ØVELSE 7

Sittende eller liggende gjøres utadrotasjon i den opererte armen gjøres ved å ha rett vinkel i albuen og dreie underarmen utover.



trygghet når du trenger det mest