

Løsning av biceps-senen (bicepstenotomi)

Operasjonen utføres i narkose.

Ved bicepstenotomi blir den lange bicepssenen løsnet ved utspringet i skulderleddet. Dette er en aktuell behandling i tilfeller der bicepssenen gir smerter pga. at den er betydelig slitt, irritert, stram eller ligger på feil sted inne i leddet. Inngrepet utføres via kikkhullskirurgi og etterlater seg 2-3 små innstikkssteder i skulderen.

Operasjonen fører ikke til merkbar svakhet i bicepsmuskulaturen. Det vil imidlertid bli et "søkk" i området der senen er løsnet og muskelen vil synke noe ned. Dette kan noen ganger vises som en "kul" lenger ned på armen, og utgjør hovedsakelig en kosmetisk forandring.

Etter operasjonen:

Smerter

Det er normalt å ha noe smerter de første dagene etter operasjonen.

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

Bruk evt. kuldepakning de første dagene etter operasjonen. Disse kan kjøpes på apotek.

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.

Sår/Hygiene

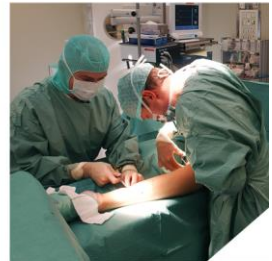
Det er normalt at det siver blodtilblandet væske ut i bandasjene etter inngrepet. Dagen etter operasjonen kan du fjerne bandasjene inntil sting.

Legg deretter på nye bandasjer.

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.

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

Unngå badekar, offentlig basseng og bading utendørs inntil såret er grodd, ca. 14 dager.



trygghet når du trenger det mest

Aktivitet

Det er en forutsetning for et godt resultat at du kommer raskt i gang med opptrening av skulderen. Du skal bevege den opererte armen fritt innenfor smertegrensen slik at bevegeligheten og styrken i armen øker gradvis. Du bør også bruke armen mest mulig normalt i daglige aktiviteter.

De fleste har god effekt av inngrepet. Det kan imidlertid ta noen måneder før effekten inntreffer. Operasjonen er en hjelp på veien, og gjenopptrening av bevegelighet, holdning og styrke er viktig for å få et best mulig resultat.

Behov for fysioterapi og sykemelding vurderes i hvert enkelt tilfelle.

Kontakt sykehuset dersom:

- 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
- du får nummenhet i fingrene
- du får økende hevelse i fingre/underarm

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 (fyller ut operasjonsdagen)

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

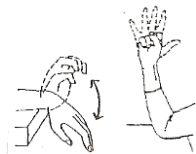
trygghet når du trenger det mest

Treningsprogram

Det er viktig at du begynner øvelsesprogrammet fra første dag etter operasjonen. Det skal gjøres minst 3 ganger daglig, gjenta hver øvelse 5-10 ganger. Hensikten med øvelsene er å øke blodgjennomstrømningen samt opprettholde bevegelsen i leddet.

ØVELSE 1

Bøy godt og strekk fingrene helt ut.



ØVELSE 2

Bøy godt og strekk albuen helt ut.



ØVELSE 3

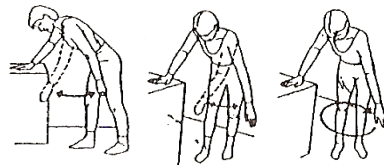
Hev og senk skuldrene. Kjenn etter at du slapper helt av i operert skulder når du er ferdig med å trene, og at du ikke går og heiser skulderen på operert side til vanlig.



ØVELSE 4

Pendeløvelser 5 minutter 3 ganger daglig:

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



ØVELSE 5, 6 og 7: For å opprettholde bevegeligheten i skulderen er det i starten viktig å trene på fremoverføring (5), utoverføring (6) og utadrotasjon (7). Treningen kan i starten gjøres med støtte. Støtten kan være tau, stokk eller den ikke-opererte armen.

ØVELSE 5

Sittende eller stående føres den opererte armen frem og opp. Forsøk å unngå å heise skulderen.



ØVELSE 6

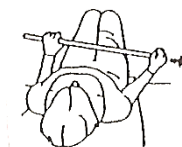
Operert arm føres ut til siden og opp med håndflaten opp mot taket.



ØVELSE 7

trygghet når du trenger det mest

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



trygghet når du trenger det mest