

Flytting av biceps-senen (bicepstenodese)

Operasjonen utføres i narkose.

Ved bicepstenodese blir den lange bicepssenen løsnet ved utspringet i skulderleddet, og festet igjen øverst på overarmsbeinet. Dette er en aktuell behandling i tilfeller der bicepssenen er betydelig slitt, irritert, stram eller ligger på feil sted inne i leddet. Operasjonen utføres via kikkhullsteknikk, og etterlater seg 3-4 små innstikkssteder i skulderen.

Etter operasjonen:

Smerter

Det er normalt å ha noe smerter de første ukene etter operasjonen. Bruk paracetamol tabletter som smertestillende. Du får i tillegg resept på sterkere smertestillende medikamenter. Bruk evt. kuldepakning de første dagene etter operasjonen. Disse kan kjøpes på apotek. Du bør unngå inntak av NSAID (for eksempel Ibux eller Voltaren) i 3 uker etter operasjonen, da dette kan forsinke tilhelingen av senen.

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

Les denne informasjonen nøye:

Det er viktig at armen holdes i ro i 3-4 uker etter operasjonen, slik at senen gror fast. Bruk derfor fatle i denne tiden. Fatle skal imidlertid tas av ved dusj, ved forsiktig av- og påkledning og ved gjennomføring av daglige pendel- og sirkeløvelser som beskrevet under. **MEN: Unngå** å løfte / strekke armen over 90 grader. **Unngå** også å belaste bicepsfunksjonen, dvs løfte og stramme overarmsmuskulaturen i armen.

For å sikre et vellykket resultat, er det avgjørende å gjennomgå et treningsprogram etter operasjonen.

Øvelsene er viktig for å unngå komplikasjoner som tilstivning av leddet og blodpropp. Det er hensiktsmessig å ta smertestillende som er avtalt med legen før gjennomføring av øvelsene. Unngå å trosse smertegrensen da det kan skape en irritasjon i skulderen.

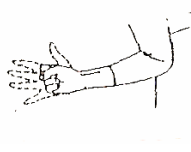
Videre opptrening etter 3-4 uker utføres i samarbeid med fysioterapeut.

Øvelsene utføres minst 5 ganger daglig med 5-20 gjentakelser hver gang. Disse øvelsene kan du begynne med fra første dag etter operasjonen.

Med fatlen på



1. Heis/senk skuldrene. Når du ikke trener, skal du kjenne etter at du slapper av i skulderen og lar armen hvile i fatlen.



2. Knytt/åpne hånden ofte og vink med håndleddet.



3. Vri på underarmen av og til.

trygghet når du trenger det mest

Med fatlen av



4. Len deg mot operert side og la armen henge rett ned. Med skulderen i denne stillingen kan du vaske deg under armen.



5. Knytt/åpne hånden mens armen henger ned langs siden.

Du skal pendle 5 minutter 3-5 ganger daglig.



7. Fremover og bakover



8. Sidelengs foran kroppen



9. Sirkelbevegelse begge retninger

Du bør ikke begynne med tunge øvelser/tungt fysisk arbeid før det er gått ca. 3 måneder.

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 fingrene/underarmen

trygghet når du trenger det mest

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 15.00 på telefon 38 03 84 41. Ved spørsmål etter dette, som ikke kan vente til neste dag, ring akuttmottak på telefon 38 07 34 21 eller kontakt din lokale legevakt.

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 planlagt kontroll om:
Du får time tilsendt digitalt eller i posten.

trygghet når du trenger det mest