

Frossen skulder

Patientvejledning



NORDENS PRIVATHOSPITAL

Patientvejledning

Dato: 01.10.2025

Gyldig til: 31.12.2026

Indeklemningssyndrom i skulder – "Impingement"

Årsag til indeklemningssyndrom i skulder

Indeklemningssyndrom i skulderen kan give svære smerter og skyldes dårlig/manglende pladsforhold under skulderhøjden.

Her bliver skulderens løftesene klemmt ved bevægelse af skulderen fremad og udad.

Samtidig kan der ofte være en betændelsestilstand/irritation af den lille slimsæk, som ligger ovenpå senen.

Der findes flere årsager til indeklemningssyndrom i skulder:

1. Belastning:

Årsagen til indeklemningssyndrom findes ofte i gentagne monotone belastninger af skulderen med løftet arm. Der er stor risiko for både indeklemning af senen men også en betændt slimsæk.

2. Aldersbetingede forandringer:

Med alderen kommer der slid i skulderen med dannelse af knogleudvækster. Disse kan kollidere med de underliggende strukturer (sene og slimsæk).

3. Dårlig funktion/balance:

Årsagen kan også være dårligt samspil mellem de muskler der bevæger skulderblade og skulder.

Der er som oftest smerter, som stråler på ydersiden af overarmen og provokeres ved løft.

Ved en svær irritationstilstand vil man opleve konstante smerter og forstyrret nattesøvn.

Udover smerter vil de fleste opleve nedsat bevægelighed samt nedsat funktion af skulderen.

Behandling af indeklemningssyndrom

Speciallægen stiller diagnosen indeklemningssyndrom ved en klinisk lægeundersøgelse understøttet af billeddiagnostik (UL-scanning og eller MR-scanning).

Første step i behandlingen vil være at skåne skulderen, genoptræne ved fysioterapeut og evt. anlægge blokade med binyrebarkhormon. Blokaden lægges under skulderhøjden ved slimsækken for at reducere irritationen. En del patienter vil have gavn af ovenstående behandling og undgå en operation.

Hvis genoptræning, blokade og smertestillende ikke har effekt på indeklemningssyndromet, og tilstanden dermed har udviklet sig i en kronisk retning, kan operation blive aktuelt.

Forventninger og forberedelse til operation

Der er en god succesrate hos ca. 80% af patienterne efter en operation for indeklemningssyndrom. For at opnå et godt resultat, skal du umiddelbart efter operation skåne skulderen. Herefter skal du i mange måneder træne muskulaturen. Forløbet er langsomt og du må være tålmodig. Du kan først vurdere resultatet af operationen efter ca. 6 måneder.

Faste

Operation for indeklemningssyndrom foregår i fuld narkose evt. suppleret med blokade. Det betyder du skal faste – du må ikke spise/drikke 6 timer før operationen. Læs mere om fasteregler i vores patientvejledning "Generel information inden operation".

Medicin

På operationsdagen må du ikke tage din vanlige medicin, medmindre andet er aftalt med kirurgen eller narkoselægen. Du bedes medbringe al din medicin i originalemballagen, så vi kan dosere den ved behov.

Rygning

For at opnå bedst mulig heling efter operationen anbefaler vi, at du ikke ryger i minimum 4 uger før og 4 uger efter operationen.

Sygdom

Hvis du er syg, beder vi dig kontakte os mhp. at finde en ny dato for operation. Det er vigtigt dit immunforsvar ikke er påvirket af virus/betændelse inden en planlagt operation.

På dagen

Tag gerne et bad på dagen eller aftenen inden din operation og mød op i behageligt og praktisk tøj til hjemturen.

Operation

På operationsdagen henter sygeplejersken dig i venteområdet. Du bliver gjort klar til operation, får forskellige informationer om forløbet. Du får også mulighed for at tale med speciallægen som skal operere dig.

Operationen foregår artroskopisk (med en lille kikkert). Der skabes plads til senerne ved at slibe lidt knogle næbdannelse af under skulderhøjden og den evt. betændte slimsæk fjernes. Ved slidforandringer kan det blive nødvendigt at fjerne lidt knogle ved kravebensenden (AC- resektion). Desuden efterses alle strukturer i skulderleddet. Der sættes små plastre over indstikssårene, og du får en armslynge med hjem til at aflaste armen.

Når operationen er overstået, kommer du på vores opvågningsafsnit. Her kan du få lidt mad og drikke, inden du er klar til at tage hjem.

Efter operationen

Du er klar til at tage hjem samme dag, få timer efter operationen er overstået. Du må ikke selv køre hjem, og vi anbefaler at du ikke er alene det første døgn efter operationen. Speciallægen ordinerer smertestillende medicin, som du skal tage i forløbet efter operationen. Der lægges en recept ud, så du kan hente medicinen på ethvert apotek.

Hjemme igen

Du må efter operationen bevæge armen indenfor smertegrænsen. Hvis der er foretaget AC- resektion, skal du undgå tunge løft i 4-6 uger efter operationen.

Det er vigtigt, at du hurtigt kommer i gang med den rigtige genoptræning. Vi har på hospitalet instrueret dig i de første vigtige øvelser, men du får også brug for vejledning/træning hos en fysioterapeut, som vi henviser dig til. Træningen kan være forbundet med smerter, det er vigtigt du følger den smertebehandling speciallægen har lagt.

Du kan skifte plaster/forbinding 24 timer efter operationen, her må du også gerne tage brusebad. Undgå karbad indtil ca. 14 dage efter operationen.

Sårene er syet med sting, som skal fjernes hos din egen læge 10-12 dage efter operationen (du skal selv bestille tid til dette).

Sygemelding efter operationen vil afhænge af dit arbejde. Kontorarbejde eller lignende kan genoptages efter 2-4 ugers sygemelding, mens tungere fysisk arbejde kræver 2-3 måneders sygemelding.

Kontrol

Vi planlægger ikke kontrol, men hvis du har vedvarende gener efter operationen, vil vi gerne se dig.

Komplikationer

Der vil altid være en lille risiko for komplikationer til en operation, herunder meget lille risiko for infektion i såret. Der kan danne sig nyt arvæv i skulderen, som kan medføre stivhed og fornyede smerter.

Du er altid velkommen til at kontakte os før/efter din undersøgelse/behandling, hvis du har spørgsmål til forløbet. Vores dygtige personale er klar til at hjælpe dig.

NORDENS PRIVATHOSPITAL

Gasværksvej 4, 2. sal
9000 Aalborg

Enghavevej 30, 1. sal
7100 Vejle

Telefon: 69177171

Mail: mail@nordensph.dk

Web: www.nordensprivathospital.dk