

Skade/overrivning af sener i skulderen

Patientvejledning



NORDENS  PRIVATHOSPITAL

Patientvejledning
Dato: 01.10.2025
Gyldig til: 31.12.2026

Skade/overrivning af sener i skulderen – "Rotator cuff skade"

Årsag

Skulderen består af 4 skuldermuskler og deres sener – også kaldet for rotator cuff.

En skade/overrivning på en eller flere sener i skulderen vil ofte opstå akut i forbindelse med et fald, voldsom træk på skulderen eller anden ulykke. Men du kan også få en rotator cuff skade pga. overbelastning eller pga. aldersbetinget slid.

Du vil opleve nedsat kraft, bevægelighed og smerter i skulderen. Er der en overrivning af en eller flere rotator cuff sener, vil behandlingen som oftest være en operation, hvor senerne via en kikkertundersøgelse (artroskopi) sættes på plads igen.

Forventninger og forberedelse til operation

Operation af rotator cuff skade foretages mhp. at bedre skulderens bevægelighed og reducere dine smerter betydeligt. Dog kan du ikke forvente, at du efter operationen vil opnå 100% muskelstyrke. Nogle gange kan senen ikke syes på plads igen, men du kan alligevel opnå en vis grad af bedring efter en oprensende kikkertundersøgelse. Prognosen for en velfungerende skulder efter operationen er rigtig god, især for yngre patienter.

Du skal være tålmodig, da du efter operationen skal bære en armslynge i op til 6 uger. Herefter venter minimum 3 måneders genoptræning. Har du tungt fysisk arbejde, skal du forvente sygemelding i ca. 3 måneder. Skulderen vil være mere stiv end vanligt i 2-3 måneder efter operationen, herefter opnår du langsomt bedring.

Det første ½ år skal du være forsigtig med din skulder, da der her er størst risiko for, at senen kan gå i stykker igen.

Faste

Operation for Rotator cuff skade foregår i fuld bedøvelse 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 starter med en kikkertundersøgelse, hvor speciallægen får overblik over skaderne i din skulder. De ødelagte sener vil man forsøge at sy fast, enten via kikkertteknik eller evt. en lille åbning i skulderen, metoden vælges undervejs. Der anvendes små metal eller plastiskruer til at sy de ødelagte sener fast med. Disse skruer skal aldrig fjernes igen, og har ingen betydning for flyrejser mv. Der sættes små plastre over indstikssårene, og din arm fikseres i en armslynge for at aflaste din arm/skulder.

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. 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 ikke bruge den fikserede arm, dog skal du bevæge dine fingre, vi instruerer dig grundigt inden du tager hjem fra hospitalet. Du skal bære armslynge i 4-6 uger afhængig af skadens omfang. Først når arm slyngen kan tages af starter den egentlige genoptræning hos en fysioterapeut, som vi henviser dig til. Du må forvente at have brug for hjælp efter operation, da du kun kan bruge den ene arm i flere uger.

De første par dage kan du med fordel anvende køling af operationsområdet med is/kølende bandage – max 20-30 min ad gangen hver anden time.

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. Hvis du har tungt fysisk arbejde, skal du være forberedt på en længere sygemelding på op til 3 måneder.

Kontrol

Vi indkalder dig til kontrol ca. 6-8 uger efter operationen.

Komplikationer

Der vil altid være en lille risiko for komplikationer til en operation, herunder meget lille risiko for infektion i såret. Der vil være risiko for ny skade/overrivning af senen igen, størst er risikoen det første ½ år.

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.



Gasværksvej 4, 2. sal
9000 Aalborg

Enghavevej 30, 1. sal
7100 Vejle

Telefon: 69177171
Mail: mail@nordensph.dk
Web: www.nordensprivathospital.dk