



HAUGESUND SANITETSFORENING



revmatismesykehus as

# Skulderprotese

## Informasjon til pasientene



## INNHOOLD

Velkommen og generell informasjon .....	3
Forberedelser før operasjonen .....	4-5
Under operasjonen .....	6-8
Etter operasjonen .....	9-11
Vær oppmerksom .....	12
Kort oversikt over smertelindrende medisin .....	13
Øvelser etter operasjonen .....	14-17
Egne notater .....	18-19



## Skulderprotese informasjon til pasientene



# Velkommen til oss på HSR as Du har nå fått innkalling til operasjon

Dette er et informasjonshefte til deg som skal få innsatt **skulderprotese**. Vi ønsker at du er godt informert før operasjonen, og ber deg lese dette heftet grundig. Din egeninnsats er svært viktig for å få et godt sluttresultat.

Ved proteseoperasjon blir leddflatene skiftet ut med kunstige leddflater. Ofte er det leddslitasje/-sykdom (artrose/artritt) som gjør at du trenger nytt ledd. Leddslitasje i skulder er en lidelse som vanligvis rammer eldre, men den kan også forekomme hos yngre; blant annet etter tidligere skader eller revmatisme.

En viktig del er at du må forberede deg aktivt på operasjon. Du må være i så god form som mulig før du får en skulderprotese.

Rutinemessig reiser du hjem etter operasjonen. Forventet liggetid er 2-3 døgn.

Den viktigste opptreningen etter en proteseoperasjon er å komme raskt i gang med dagliglivets aktiviteter.

Det er ikke dokumentert at et opphold på et rehabiliteringssenter gir et bedre resultat. Et eventuelt behov for rehabilitering i forbindelse med inngrepet vil bli vurdert av din spesialist.

Har du spørsmål, er du alltid velkommen til å kontakte oss.

**Sengepost Telefon 52 80 51 25**

## FØR

### Forberedelse til operasjon

- Spis proteinrik kost, for eksempel fisk, kjøtt melkeprodukter og egg
- Røykeslutt minst 6 uker før operasjon
- Vær i så god fysisk form som mulig. Det gjør opptreningen lettere
- **Vær fri for** sår/skorper, rifter, kviser, utslett, feber og forkjølelse  
> om det oppstår før innleggelse; ta kontakt med avdeling.
- Ved nylig gjennomgått/pågående infeksjon i for eksempel munn, luftveier eller urinveier skal det tas kontakt med avdeling.  
**Dette øker risiko for alvorlig infeksjon, og kan utsette operasjonen**
- Blodprøver **MÅ** være tatt hos egen lege 1-2 uker før preoperativ dag.  
Du får tilsendt skjema når operasjonsdato er satt
- Ha nystelte føtter og nyklipte negler av hygieniske årsaker.  
Fjern falske negler og neglelakk
- Ved bruk av blodfortynnende og leddgiktsmedisiner må lege/kirurg vurdere pause av disse, før operasjonen

### Tilrettelegging i hjemmet

- Bestill hjelpemidler ved behov
- Gripetang og langt skohorn kan kjøpes på apotek, helsebutikk
- Planlegg matinnkjøp til etter operasjon
- Sklisikre baderom og dusj
- Planlegg praktiske gjøremål

**FØR**

## Preoperativ dag - noen uker før operasjon

- Sett av denne dagen
- Samtale med:
  - > Sykepleier
  - > Fysioterapeut
  - > Kirurg
  - > Anestesilege
- Ta med dette heftet, og annen skriftlig informasjon du har fått
- Ta med oppdatert medisinaliste fra fastlegen
- Skriv gjerne ned spørsmål du har på forhånd og ta disse med til samtalene denne dagen

Notater:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## UNDER

### Ta med ved innleggelse

- Toalettsaker, sjampo og dusjsåpe
- Romslige og behagelige klær som er gode å trene i
- Stødige sko/sandaler som er lette å ta på
- Ta med inhalator, øyedråper og spesialkrem om du bruker dette
- Ta med dette heftet og annen skriftlig informasjon du har fått

### Innleggelsesdagen:

- Du får tildelt rom ved ankomst og blir vist rundt på avdelingen
- Det kan bli noe venting denne dagen, ta gjerne med lesestoff, nettbrett, strikketøy o.l. Vi har gratis trådløst internett.
- Samtale med sykepleier
- Blodprøver tas kl 12.00
- Måltider spises i Restaurant Utsikten, du får utlevert matkort
- Kirurg markerer operasjonsområdet, vanligvis etter kl. 15.00
- Dersom du blir innlagt på en fredag kan du reise på permisjon til søndag
- Blæren blir scannet for resturin
- Før du legger deg for kvelden skal du dusje:
  - > Kroppen vaskes grundig inkl. hårvask
  - > Ikke smykker, ringer, piercing, sminke, neglelakk/  
falske negler eller fuktighetskrem etter dusj (svært viktig)
  - > Ikke gå barbeint på gulvet etter dusj
- Faste fra midnatt

Notater:

.....

.....

.....

## UNDER

### Operasjonsdagen

- Nattevakten tar blodtrykk og temperatur
- Du får medisiner som legen har foreskrevet
- Du får operasjonstøy og blir kjørt ned til operasjonsavdelingen i seng
- Her blir du tatt imot av anestesisykepleier og anestesilege
- Operasjonen utføres i narkose
- Operasjonen tar vanligvis 1-2 timer og du vil bli overvåket av anestesisykepleier og lege i noen timer etterpå
- Du får antibiotika for å forebygge infeksjoner
- Du skal opp og stå før du kommer opp til sengeposten
- Du skal ikke ut av sengen uten personale tilstede første dagen



Fra vårt dyktige operasjonsteam, fra venstre: Anestesilege Andreas Tornes Andersen, ortoped Øystein Skåden, operasjonssykepleier Hege Løland og ortoped Herman Luhr



## UNDER

### Smertelindring

- I forbindelse med operasjonen settes lokalbedøvelse rundt nervene som går til skulder og arm
- Det er viktig at du gir personalet tidlig beskjed når du begynner å kjenne smerter
- Du får smertestillende i tablettform, sykepleier informerer deg om dette
- VAS – skala (bildet) brukes for å beskrive smertene



- Som en del av smertelindringen får du ispakning ICE-Band; som kjøler ned og minsker hevelse
- Hovedregel – hvis smerter påvirker søvn, hvile eller trening trenger du smertestillende
- Ved kvalme får du kvalmestillende
- Smertene vil avta gradvis de første 3 måneder, men kan hos noen har lengre forløp

Notater:

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## ETTER

### Etter operasjonen

- Viktig å komme tidlig i gang med trening, allerede samme dag skal du opp å stå
- Første morgen skal du sitte på sengekanten, gå på rommet med følge
- Du sitter oppe i stol til måltider
- Du vil på forhånd bli vist øvelser du kan gjøre på egenhånd
- Du vil trene med fysioterapeut fra første dag etter operasjon, da vil du få informasjon og veiledning med tanke på bevegelse og trening
- For å forebygge blodpropp er det viktig å være i aktivitet
- Bandasje forsterkes ved gjennomblødning de første dagene
- Du vil ha et dren i operasjonssåret som fjernes 1. postoperative dag
- Du kan dusje fra 4. postoperative dag **med dusjbandasje**
- Du vil bli noe hoven og etter hvert kan du få blåmerke rundt operasjonsområdet
- Unngå å støtte seg på operert arm de første 2 ukene
- Unngå tunge løft, rykk og drag i operert arm de første 6 ukene

Notater:

---

---

---

---

---

---

---

---

## ETTER

## Utskivelse

## • Du er klar for hjemreise når:

- > Smertene er under kontroll
- > Såret er tørt/uten infeksjonstegn

## • Du får med deg hjem:

- > Epikrise
- > E-resept på smertestillende
- > Sykemelding
- > Brev med kontrolltime
- > Fysioterapirapport ved behov

Husk at du ikke skal vri operert arm ut til siden de første 6 ukene



## ETTER

### Tilbake til dagliglivet

- Reduser smertestillende etter behov
- Bilkjøring kan du gjenoppta forutsatt god kontroll arm og etter 5-6 uker. OBS medisiner som kan forhindre bilkjøring
- Protesen kan utløse metalldetektor på flyplass, men du trenger ingen bevis. Personellet vil sjekke deg med detektor som for andre passasjerer
- Det anbefales protein- og fiberrik kost
- Det anbefales å ta direkte kontakt med fysioterapeut for videre oppfølging etter operasjonen
- Du får innkalling til kontroll ca. 3 måneder etter operasjonen
- Trening og hvile etter hjemreise
  - > Viktig å finne balanse da mye trening kan gi økt smerter og hevelse, mens for lite trening kan gi redusert bevegelighet og lengre rekonvalesens.
  - > Du må være forberedt på lang rehabiliteringstid etter operasjonen
  - > Ta direkte kontakt med fysioterapeut ved behov for videre oppfølging etter operasjonen

Notater:

---

---

---

---

---

---

---

---

## VÆR OPPMERKSOM

Proteseoperasjoner er i dag ganske sikre, men som ved alle operasjoner kan komplikasjoner oppstå.

### De mest vanlige tidlige komplikasjonene er

- Blodansamling i operasjonsområdet
- Infeksjon (mindre enn 1%)

For mer utdypende informasjon spør kirurg

### Operasjonssår

- Tegn til infeksjon i sår/protese er økende smerter, hevelse, rødhet, feber, varme og væske fra såret
- Om dette skulle oppstå må du kontakte avdelingen direkte for kontroll samme dag
- Dersom du oppsøker legevakt/fastlege, skal du ikke starte med antibiotika, når det er mistanke om infeksjon i operasjonssåret eller protesen.

**Lege ved sykehuset må først undersøke deg og få tatt bakterieprøver (Svært viktig!)**

- Bandasjen ligger på til fjerning av sting/agraffer, dersom bandasjen blir våt eller løsner må den skiftes
- Ikke berør såret ved bandasjeskift
- Stingene/agraffer fjernes 2 uker etter operasjonen hos fastlegen

Notater:

.....

.....

.....

.....

## Smertestillende legemidler til postoperative pasienter

NEURONTIN (pfizer)  
100 mg kapsel



300 mg kapsel



VIMOVO tabletter. 500/20  
(naproksen 500mg/esomeprazol 20mg)



PARACET tabletter  
(500 mg eller 1000 mg)



Tas vanligvis 3 ganger daglig. Tas med eller uten mat, bør svelges hele. Ved bruk utover 1 uke, reduser dosen med 100mg per uke per gang, så avslutte helt.

Rød trekant på pakken betyr at legemidlet virker i sentralnervesystemet, det gjør at man kan bli trøtt og svimmel.

Bruk av andre legemidler med trekant, og/eller alkohol, bør unngås.

Bilkjøring og betjening av maskiner må vurderes nøye.

Tas vanligvis 2 ganger daglig. Bør tas minst ½ time før mat. Ved avtagende smerter kan behandlingen med disse avsluttes uten nedtrapping.

500 mg – 1000 mg tas vanligvis 3-4 ganger daglig. Disse skal være de siste tablettene som kuttes ut ved smertebehandling. Begynn med å halvere dosen fra 1000 mg (1 g) til 500 mg pr tidspunkt, og kutt ut dosene totalt når smertene er minst. Tas med eller uten mat

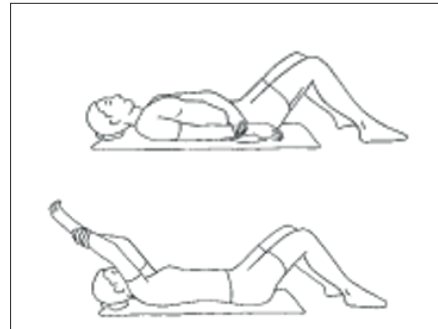
## Øvelser for skulder

**NB:** Øvelsene må ikke gjennomføres på gulvet.  
Gjør liggende øvelser i seng, benk eller lignende.

### 1. Bevege armen opp

Ligg på ryggen med en liten bøy i knærne. Hold rundt underarmen og beveg armen oppover ved hjelp av motsatt arm.

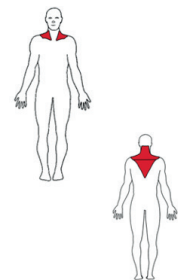
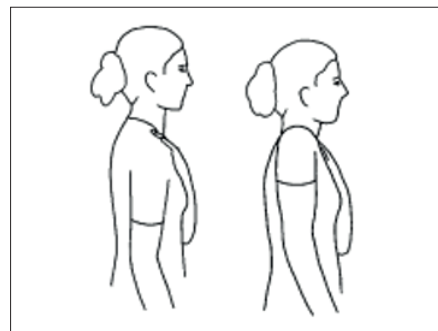
*3-5 ganger*



### 2. Løfte skuldrene

Løft skuldrene rolig oppover mot ørene mens du puster inn. Senk helt ned igjen mens du puster ut.

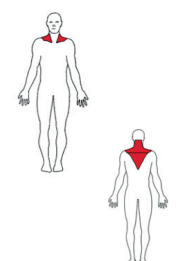
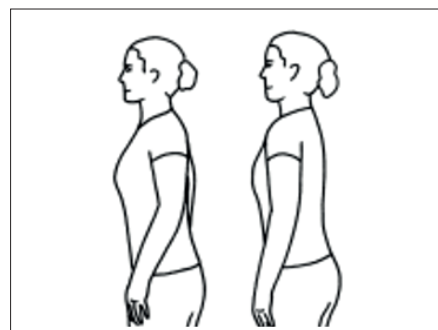
*5-10 ganger*



### 3. Rulle med skuldrene

Rull skuldrene rolig opp, bak og ned.

*5-10 ganger*



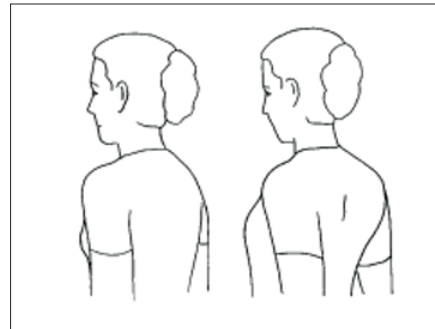
## Øvelser for skulder

**NB:** Øvelsene må ikke gjennomføres på gulvet.  
Gjør liggende øvelser i seng, benk eller lignende.

### 4. Trekke sammen skulderbladene

Armene henger ned. Trekk skulderbladene sammen.

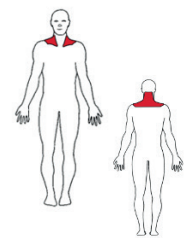
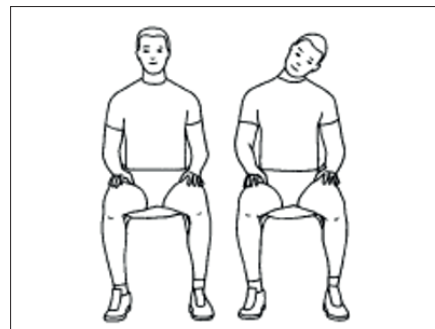
*5-10 ganger*



### 5. Sidebøy av nakke

Sitt på en stol. Bøy hodet rolig til siden slik at du tøyer i nakke-/skuldermuskulaturen. Hold tøyningen i 5-10 s. Gjenta på andre siden. Husk å ha lave skuldre når du beveger hodet/nakken.

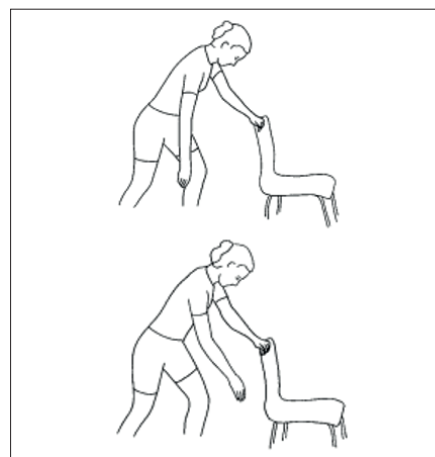
*3-5 ganger*



### 6. Pendle med armen

Len deg fremover og støtt deg mot en stolrygg eller et bord. La den opererte armen henge tungt og avslappet ned. Lag pendelbevegelser med armen i sirkler, fram/tilbake og på tvers.

*10 ganger*



Notater:

.....

.....

.....

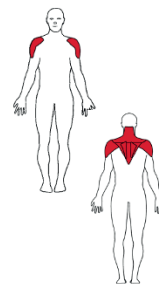
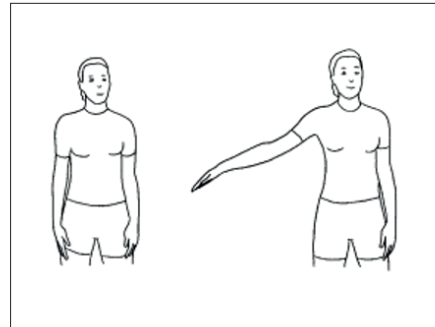
## Øvelser for skulder

**NB:** Øvelsene må ikke gjennomføres på gulvet.  
Gjør liggende øvelser i seng, benk eller lignende.

### 7. Løfte armen ut til siden

Stå oppreist med armene ned langs siden. Beveg armen ut til siden uten å heve skulderen.

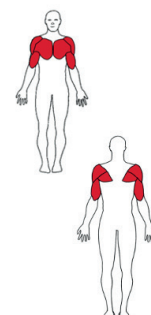
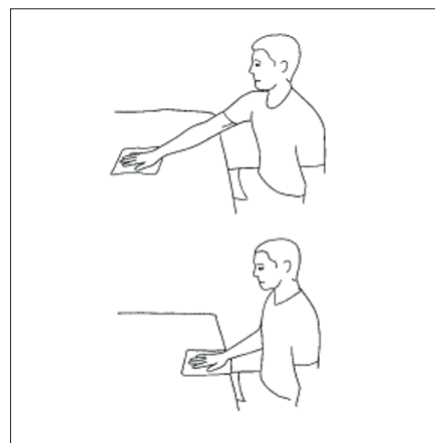
*3-5 ganger*



### 8. Skyve hånden på bordplate

Sitt eller stå ved et bord. Hold hånden på en klut/papir. Beveg hånden fram/tilbake og i sirkler på bordet. Husk å senke skulderen når du gjør øvelsen.

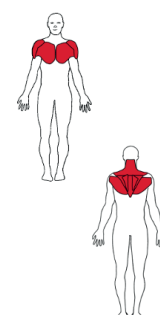
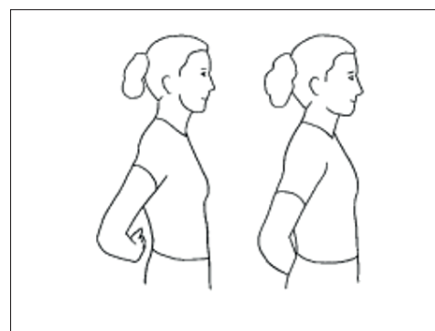
*10 ganger*



### 9. Bevege hånd til sete/korsrygg

Stå oppreist. Beveg hånden bak til setet/korsryggen og så fram igjen.

*5 ganger*



Notater:

.....

.....

.....

.....

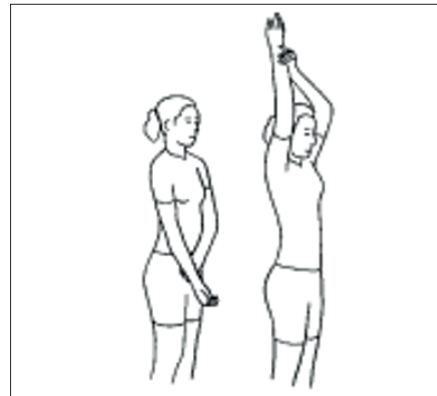


## Øvelser for skulder

**NB:** Øvelsene må ikke gjennomføres på gulvet.  
Gjør liggende øvelser i seng, benk eller lignende.

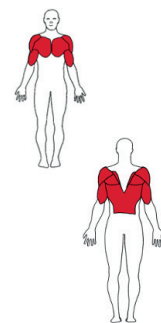
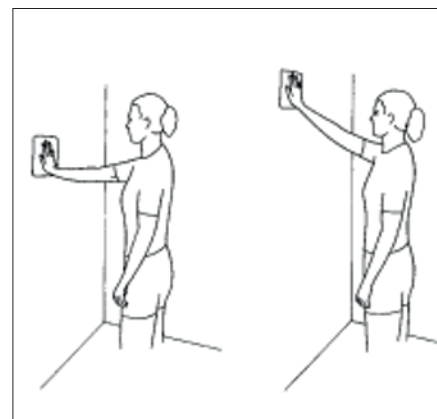
### 10. Bevege armen fram/opp med hjelp

Sitt eller stå oppreist. Støtt med motsatt hånd rundt underarmen. Før armen opp og frem ved hjelp av motsatt arm.  
*3-5 ganger*



### 11. Vaske veggen

Stå med ansiktet mot veggen. Ha en klut i hånden og før hånden opp/ned, fra side til side og i sirkel. Ha lav skulder og kjenn at du må jobbe med skuldermuskulaturen.  
*5 ganger*



Følg QR kode for å få video av øvelsene



Notater:

.....

.....

.....

.....

# NOTATER

A series of horizontal dotted lines for taking notes.





Haugesund Sanitetsforenings Revmatismesykehus AS

Besøksadresse: Karmsundgaten 134

Postadresse: Postboks 2175, 5504 Haugesund

Telefon: 52 80 50 00

Organisasjonsnummer: 986 106 839 MVA

[www.hsr.as](http://www.hsr.as) - [www.facebook.com/revmatismen](https://www.facebook.com/revmatismen)

