

# Stabilisering af skulderled (Bankart)

Til patienter og pårørende

## Behandling

Du møder fastende og kommer hjem samme dag, du bliver opereret, med mindre du har fået andet at vide i indkaldelsen.

Operationen varer ca. 1,5 time. Efter operationen skal du tilbringe nogen tid i Opvågningsafdelingen, inden du kan tage hjem.

Operationen foregår som udgangspunkt som en kikkertundersøgelse og foregår enten i Grindsted eller i Esbjerg. Når du får tid til operation vær opmærksom på, hvad der står i dit brev.

Hvis du får sår, rifter, bumser eller myggestik i og omkring operationsområdet før operationen, skal du ringe til det telefonnummer, der står i dit indkaldelsesbrev.

## Sådan forbereder du dig til operation

### Faste

De sidste 6 timer før du møder på afdelingen må du ikke spise mad eller drikke mælkeholdige produkter.

Indtil 2 timer før du møder må du drikke klare/tynde væsker, fx vand, saft, juice u. frugtkød, sodavand, sort kaffe eller te (uden mælk).

De sidste 2 timer før du møder må du intet indtage.

Du får informationer om fasteregler af narkoselægen/sygeplejersken.

### Medicin

Som smertestillende kan du få lagt en smertepumpe og/eller blokade.

Hvad gør du med den medicin du får hjemmefra?

- Gigtmedicin: Hold pause 7 dage før operation.
- Naturlægemedicin (fx fiskeolie): Hold pause 14 dage før operationen.

Vi anbefaler, at du tager 1 multivitamin dagligt 2 uger før din operation.

### Blodfortyndende medicin

Hvis du får blodfortyndende medicin, kan der være særlige regler. Vær opmærksom på, at du har fået præcis besked, om netop den slags medicin du får.

Er du i tvivl, skal du kontakte ambulatoriet.

### Bad før operation

For at undgå infektion skal bakterieantallet på huden være så lavt som muligt før operationen. Hele kroppen vaskes med almindelig sæbe aftenen før/eller om morgenen før operationen.

# Stabilisering af skulderled (Bankart)

## Bedøvelse

Som patient møder du anæstesiafsnittet både ved forundersøgelse, hvor du kommer til samtale med en anæstesilæge/sygeplejerske, og på operationsdagen, hvor anæstesilægen/sygeplejersken bedøver dig før operationen. Bedøvelsen bliver altid planlagt individuelt, så vi tager hensyn til lige præcis dig, indgrebet, din helbredstilstand og dine behov. Medbring en opdateret medicinliste.

## Rygning

For at fremme sårhelingen og minimere risiko for komplikationer anbefaler vi, at du stopper med at ryge 6 uger før din operation og vedholder rygestoppet efter operationen.

## Alkohol

Et alkoholforbrug på mere end 4 genstande dagligt øger risikoen for komplikationer som sårproblemer, infektioner, lungeproblemer og forlænget indlæggelsestid. Hvis du normalt drikker mere end 4 genstande om dagen, råder vi dig til at stoppe helt med at drikke alkohol mindst 4 uger før din operation.

## På operationsdagen

- Må der ikke være sår i og omkring operationsområdet.
- Må du ikke have neglelak eller kunstige negle på.
- Skal neglene være rene.
- Må du ikke bruge bodylotion.
- Må du ikke føle dig alment syg.

## Er der ventetid?

Der er mange aktiviteter i gang på samme tid på en afdeling, og der kan derfor forekomme ventetid. Ventetiden kan for eksempel skyldes situationer med akut dårlige patienter.

Det er en god idé at medbringe læsestof. Så virker ventetiden knap så lang.

## Hvordan forholder jeg mig efter operationen?

### Smertestillende medicin

Efter en operation kan du ofte have behov for smertestillende medicin. Vi anbefaler, at du sørger for at købe håndkøbsmedicin som for eksempel Pinex, Panodil eller Pamol til, når du udskrives. Husk at læse indlægssedlen.

Vi anbefaler en smertebehandling med to forskellige præparater (Paracetamol og Ibuprofen), da det giver en god virkning, når de kombineres.

Ibuprofen kan give mavesmerter og sure opstød. Oplever du det, skal du stoppe med dem.

Enkelte patienter får anlagt en blokade i skulderen. Det betyder, at din arm kan være følelseløs det første døgn. Du skal stadig tage dine tabletter, så du er smertedækket, når blokaden forsvinder.

Kolde omslag på skulderen kan hjælpe på smerter og hævelse.

Du får en isbandage udleveret ved udskrivelsen.

Ellers kan kolde omslag laves af en pose frosne ærter eller en pose frossen brun sæbe, som bruges efter behov cirka 45 minutter ad gangen.

Med god smertelindring kan en eventuel genoptræning hurtigere begynde.

# Stabilisering af skulderled (Bankart)

## Træning

Du har armen i en slynge. Brug slyngen efter behov de første 4 uger. Du skal begynde at lave øvelser dagen efter operationen. Afdelingens fysioterapeut vil vise dig de nødvendige træningsøvelser.

De første 6 uger må du IKKE

- Dreje armen udad eller om bag på ryggen.
- Føre armen op over vandret stilling.
- Køre bil.

## Forbinding

Der er lagt en sugende forbinding på sårene. Du skal fjerne forbindingen efter to dage. Du har enten 2-3 små sår på skulderen eller et lidt længere sår. Det er kun nødvendigt med plaster, hvis det væsker.

## Bad

Du må tage brusebad, når plastret/forbindingen er fjernet og forsigtigt overbruse sårene med rindende vand.

Du bør undgå karbad, spabad og svømmehal indtil såret er helet.

## Vær opmærksom på betændelse

Hvis der opstår betændelse, skal du kontakte din egen læge eller vagtlægen.

Tegn på betændelse:

- Rødme omkring såret.
- Feber.
- Udtalt hævelse.
- Tiltagende smerter/ømhed.
- Pus.

## Trådfjernelse

Hvis du er syet med tråd, der opløses af sig selv, skal de ikke fjernes.

Hvis du er syet med tråd eller har clips i, der skal fjernes, vil vi inden udskrivelsen fortælle dig, hvor og hvornår de skal fjernes.

## Vandladning

Hvis du ikke kan komme af med vandet, skal du kontakte sygehuset for at undgå varige vandladningsgener.

## Forstoppelse

Det er vigtigt, at du inden for få dage får gang i maven efter en operation. Ved forstoppelse skal du tage kontakt til egen læge.

## Sygemelding

Du skal være sygemeldt i 6 uger. Spørg evt. lægen, der har opereret dig.

## Sport

Du skal holde pause med sport i 6 måneder.

## Transport

Som udgangspunkt skal alle patienter selv sørge for transport og selv betale kørselsudgifterne. Der er dog nogle få undtagelser. Læs om Esbjerg Sygehus Grindsted Sygehus' Transport og befordringsgodtgørelse på [www.sydvestjysksygehus.dk](http://www.sydvestjysksygehus.dk)

# Stabilisering af skulderled (Bankart)

Du må ikke føre et køretøj (bil, motorcykel eller lignende), hvis:

- Du har været bedøvet eller fået afslappende medicin. Gælder frem til næste morgen.

## **Kontrol**

Du skal til kontrol efter 3 måneder. Du vil få tilsendt en tid i e-Boks.

## **Spørg, hvis du er i tvivl**

Kontakt Ortopædkirurgisk Afdeling.

## **Med venlig hilsen**

Esbjerg Sygehus Grindsted Sygehus