



## Ledskred i skulderhøjdeled - (AC-led)

Ledbåndsskade mellem kraveben og skulderblad

**Skader på de ledbånd, der forbinder kravebenet med skulderbladet, opstår oftest ved fald direkte ned på skulderen. Det er hyppigt cykelryttere eller skiløbere, der pådrager sig denne skade.**

Beskadigelse af ledbåndene giver en forskydning / ledskred i skulderhøjdeleddet, idet de store muskler, der hæfter på kravebenet, trækker kravebenet opad samtidig med, at armens vægt trækker selve skulderen og overarmen nedad. Derved kommer kravebenet til at stritte opad, og armens funktion vil føles svagere.

## **Symptomer på ledskred i skulderhøjdeled**

Ledskred i skulderhøjdeleddet kan give symptomer i form af smerter, nedsat bevægelighed og en fornemmelse af ustabilitet i skulderen. Skaden behandles oftest på skadestuerne med en armslynge i 2 - 3 uger, og derefter tilrådes genoptræning af bevægelighed og muskelstyrke.

I langt de fleste tilfælde forsvinder symptomerne igen i løbet af 3 - 4 måneder, og skulderen fungerer uden gener, men kravebenet vil altid stå en lille smule højt i leddet. Hvis ledskredet fortsat giver uholdbare smerter eller følelse af ustabilitet efter 4 - 6 måneder, kan man overveje en operation.

I sjældne tilfælde, hvor der ikke sker nogen fremskridt de første 6 uger, kan operation komme på tale på dette tidspunkt.

## **Træning af ledskred i skulderhøjdeled**

I langt de fleste tilfælde har du gode chancer for at træne dig ud af din skade, og du bliver henvist til fysioterapi. Aleris kan tilbyde træning hos vores fysioterapeut. Du kan have gener med lette smerter og nedsat bevægelighed i op til ½ år efter skaden, men du vil hele tiden mærke fremgang. Efter 3 måneder er skulderen så stabil, at du må bruge den frit og uden begrænsninger.

## **Operation for ledskred i skulderhøjdeled**

Hvis du på trods af træningen fortsat har smerter og muligvis tegn på, at du også har beskadiget noget inde i selve skulderleddet, kan man i nogle tilfælde tilbyde dig en stabiliserende operation. Operationen foregår gennem en lille åbning fortil på skulderen, hvor man flytter et ledbånd fra forsiden af

skulderbladet hen til kravebenet for at holde dette nede på plads.

Det er også muligt at flytte en sene fra det ene ben op som erstatning for de beskadigede ledbånd. Operationstype aftaler du med speciallægen.

Du skal efterfølgende holde skulderen i ro og må først belaste den fuldt efter 3 måneder, når ledbåndet er helet. Du har behov for genoptræning i op til 3 - 6 måneder efter operationen.

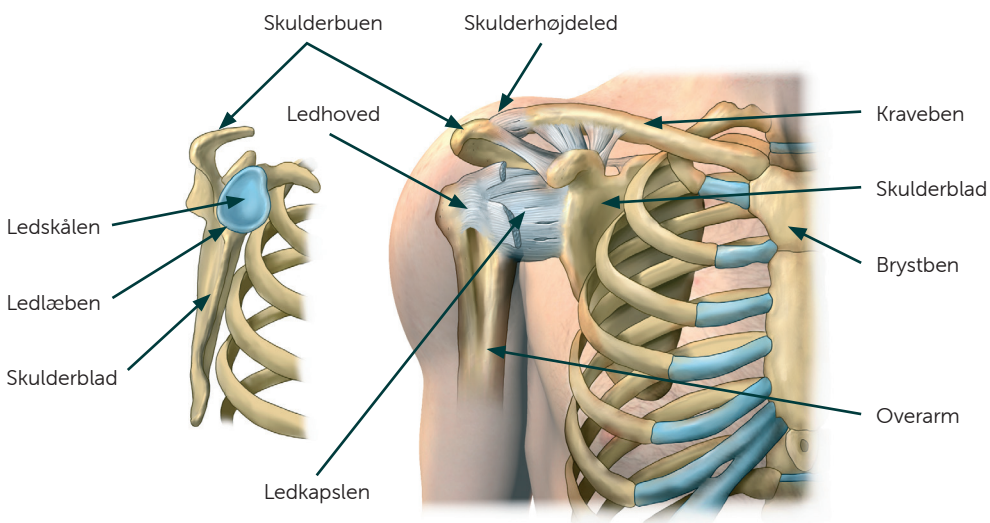
## Forundersøgelse

Inden beslutningen om en operation kommer du til en forundersøgelse hos en af vores speciallæger i ortopædkirurgi. Du har på dette

tidspunkt ofte været igennem et længere forløb med smertestillende medicin, blokadebehandling og evt. fysioterapi af din skulder.

Ved forundersøgelsen fortæller du om dine symptomer og ønsker. Speciallægen undersøger din skulder og vurderer, om der er behov for yderligere undersøgelser fx ultralydsscanning, røntgenundersøgelse eller MR-scanning. Har du selv røntgenbilleder eller MR-scannings billeder af din skulder, bedes du medbringe disse til forundersøgelsen.

Ud fra den samlede vurdering forklarer speciallægen dig hvilke behandlingsmuligheder, der foreligger, og sammen beslutter I, om en operation er det rette for dig.



### Skulderens anatomi

Speciallægen gennemgår i så fald forløbet samt mulige bivirkninger og komplikationer med dig. Derudover taler I om, hvad du kan forvente dig af operationen og vigtigheden af genoptræningen.

## Forventninger

Ca 75 % af de som bliver opereret vil efter operationen opleve en betydelig forbedring i form af bedre styrke og mindskede smerter. Fuldstændig normal funktion af skulderen kan ikke forventes. Du skal være meget tålmodig i forløbet efter operationen, da der går 6-12 måneder før slut resultatet er nået.

Forsigtig styrketræning kan lade sig gøre efter 3 måneder. Motionsløb først efter 4 måneder og kontaktsport kan tidligst genoptages efter 1/2 år.

## Forberedelse

Vi anbefaler, at du inden operationen har læst denne folder samt folderen "Generel vejledning i forbindelse med din operation".

Du bliver informeret ved forundersøgelsen, om mulighederne for bedøvelse.

## Faste

Du får enten en lokalbedøvelse også kaldet en nerveblokade (blokade), hvor hele armen / skulderen er bedøvet eller du får en fuld bedøvelse. Evt. begge bedøvelser kombineret.

Du skal i begge tilfælde møde fastende.

## Pause med medicin

Se angående dette i folderen "Generel vejledning i forbindelse med din operation" eller "Vanlig medicin i forbindelse med din operation".

## Dagkirurgi (ambulant)

Operationen bliver lavet som dagkirurgi, og du kan forvente at være klar til at blive udskrevet nogle timer senere samme dag.

## Operation

Operationen varer 1 - 1½ time.

Ved operationen tilstræber vi at genskabe stabiliteten mellem kraveben og skulderblad.

Der laves et 6 - 7 cm langt snit over den yderste del af kravebenet. Den yderste del af kravebenet fjernes. Det ledbånd, som går mellem 2 knoglefremspring på selve skulderbladet frilægges og løsnes i den ene ende sammen med en lille knogleklods. Enden af ledbåndet trækkes ind i den yderste ende af kravebenet, hvor den gøres fast ved hjælp af en kraftig tråd. Derved skabes en ny ledbåndsforbindelse mellem kraveben og skulderblad. For at aflaste det dannede ledbånd, mens det heler ind, trækkes et bændel rundt om kravebenet og

ned under kravenæbsbenet. Dette bændel forsvinder af sig selv i løbet af 2 - 3 måneder.

Der bliver lagt lokalbedøvelse i såret ved operationens slutning. Såret lukkes, og der sættes plaster på.

Armen er fikseret i en armslynge. Armslyngen skal du bruge i 4 uger.

## Efter operationen

Efter operationen taler du med speciallægen og sygeplejersken, som informerer om planen og forholdsregler i tiden efter operationen.

### Smertes

Du får smertelindring fra blokaden, der er lagt i forbindelse med operationen. Din arm vil være delvis lammet af blokaden. Blokaden klinger af i løbet af 12 - 24 timer.

Der kan på trods af blokaden være smerter umiddelbart efter operationen, og vi anbefaler, at du på operationsdagen starter med fast smertestillende medicin.

Det vil være håndkøbsmedicin evt. suppleret med noget stærkere medicin. Det er vigtigt, at du starter med at tage fast smertestillende medicin, inden virkningen af blokaden ophører. Derved har du smertestillende medicin i blodet, når virkningen af blokaden forsvinder.

Hvis der ikke er lagt en blokade, skal du også have fast smertestillende medicin.

## Efter udskrivelsen

### Smertes

Efter operationen må du forvente ømhed og smerter i skulderen. Du har behov for smertestillende medicin i en periode.

Det anbefales at tage smertestillende medicin, så du kan træne skulderen og få så god bevægelighed som muligt.

Der er brug for stor tålmodighed fra din side, da der kan gå 2 - 3 måneder, inden smerterne er faldet til ro, og der kan gå mellem 1/2 - 1 år, inden generne er helt væk.

### Is- / kuldebehandling

Vi anbefaler brug af en kølende bandage / ispose de første dage. Det kan bruges 20 - 30 minutter hver anden time.

### Hævelse

Du skal tage armen ud af slyngen flere gange dagligt for at lave øvelser for hånd, albue og skulder efter instruktion af speciallægen. Dette er både for at bevare bevægeligheden og for at mindske hævelsen af fingre, hånd og armen.

### Forbinding og bad

Forbindingen / plaster kan du fjerne næste dag (efter 24 timer) og tage

brusebad. Når sårene er tørre, skal du ikke have plaster på længere.

## **Restriktioner**

Du skal bruge den fikserede armslynge i 4 uger. Du skal bruge den både dag og nat. Den må tages af under kontrollerede forhold, når du skal i bad og skifte tøj. Du skal forvente at få brug for hjælp til dette.

Du må ikke løfte armen over vandret = skulderniveau de første 6 uger.

## **Arbejde / sygemelding**

Du må forvente at være sygemeldt i en periode efter operationen. Hvor længe der er behov for, er dog meget afhængig af, hvor skulderbelastende dit job er.

I nogle tilfælde kan der gå op til 3 måneder, før du kan genoptage arbejdet.

Du taler med speciallægen om, hvad du skal forvente i din situation.

## **Køre bil**

Du kan ikke køre bil, så længe armen er i bandage og heller ikke umiddelbart efter, at den er fjernet.

Du kan køre bil, når du kan reagere normalt i enhver situation og har fuld kontrol over armen. Du skal desuden være ude af behovet for stærk smertestillende medicin.

## **Fjernelse af tråde og opfølgning**

Trådene skal du have fjernet efter 10 - 12 dage hos os samt du får taget et røntgen billede af skulderen.

Efter 4 - 6 uger kommer du til opfølgning hos speciallægen. Derefter bliver der arrangeret genoptræning hos fysioterapeut.

Efter ca. 4 måneder kommer du til afsluttende samtale hos speciallægen samt røntgenkontrol af skulderen.

Genoptræning kan foregå i privat eller offentligt regi, og vi skriver en henvisning til dig.

## **Genoptræning**

Genoptræningen varer typisk 3 - 4 måneder.

Har du en sundhedsforsikring, skal du undersøge hos dit forsikringsselskab, om de dækker fysioterapeutisk behandling efter operationen, da dette kan variere forsikringsselskaberne imellem.

# Mulige bivirkninger og komplikationer

## **Bristning af det nye ledbånd**

Den mest almindelige komplikation er, at det nye ledbånd brister, og kravebenet rykker op igen. Det sker hyppigst under genoptræningen 3 - 4 måneder efter operationen. Det kan betyde, at operationen må laves om.

## **Infektion**

Infektion er sjælden.

## **Stivhed af skulderen**

Stivhed som en frossen skulder kan opstå, men er ligeledes meget sjælden.

## Aleris Hospitaler - Vest

---

### Aalborg

Sofiendalsvej 97  
DK - 9200 Aalborg SV  
Tlf. +45 3637 2750  
aalborg@aleris.dk

### Esbjerg

Bavnehøjvej 2  
DK - 6700 Esbjerg  
Tlf. +45 3637 2700  
esbjerg@aleris.dk

### Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal  
DK - 8200 Aarhus N  
Tlf. +45 3637 2500  
aarhus@aleris.dk

### Herning

Poulsgade 8, 2. sal  
DK - 7400 Herning  
Tlf. +45 3637 2600  
herning@aleris.dk

### Odense

J. B. Winsløvs Vej 17B  
DK - 5000 Odense  
Tlf. +45 3637 2880  
odense@aleris.dk

## Aleris Hospitaler - Øst

---

### København

Gyngemose Parkvej 66  
DK - 2860 Søborg  
Tlf. +45 3817 0700  
kobenhavn@aleris.dk

### Ringsted

Haslevvej 13  
DK - 4100 Ringsted  
Tlf. +45 5761 0914  
ringsted@aleris.dk

[www.aleris.dk](http://www.aleris.dk)