



Information om overrivning af sener i skulderen

114



PrivatHospitalet Danmark, Jægersborg Allé 14, 2920 Charlottenlund, 3964 1949, info@phdanmark.dk,
www.phdanmark.dk, revideret januar 2026

Hvad er en overrivning af sener i skulderen?

Smerter i skulderen kan skyldes skade på en eller flere af de fire muskler og deres sener, som tilsammen kaldes rotator cuff (skuldermanchetten).

En skade kan opstå gradvist som følge af aldersforandringer eller overbelastning, men kan også opstå akut ved fald, tunge løft eller pludselige træk i armen. Skader ses hyppigst hos personer mellem 50–70 år, mens yngre sjældnere rammes.

Hvad er årsagen til seneskedehindebetændelse?

Skaden kan opstå:

- Ved aldersbetinget svækkelse af senerne
- Ved gentagen overbelastning
- Efter fald eller traume
- Ved sport med gentagne kast eller løft over hovedhøjde

Med alderen bliver senerne mindre stærke og mere sårbare.

Typiske symptomer

Symptomerne kan variere afhængigt af skadens omfang.

- Smerter i skulderen, ofte med udstråling til overarmen
- Nedsat kraft i armen
- Smerter ved løft af armen (fx når du løfter noget fra en hylde)
- Nedsat bevægelighed
- Natlige smerter, især når du ligger på den påvirkede side

Undersøgelse og diagnose

Diagnosen stilles ud fra sygehistorie, klinisk undersøgelse og ofte billeddiagnostik.

Der kan være behov for:

- Røntgen
- Ultralyd
- MR-scanning

Behandling uden operation

Hvis operation ikke er nødvendig eller ønskes, kan behandlingen bestå af:

- Smertestillende medicin
- Blokadebehandling
- Fysioterapi

Denne behandling kan reducere smerter og forbedre funktionen, men styrken vil ikke blive fuldt genoprettet, hvis senen er revet over.

Behandling med operation

Hvis en eller flere sener er revet over og giver gener, kan operation være relevant.

Operationen foretages som en kikkertoperation (skulderartroskopi), hvor:

- Skulderen renses op
- Skaden vurderes
- Senen forsøges syet fast igen

Senen fæstnes til overarmsknoglen med små skruer (metal eller plastik) med tråde.

I nogle tilfælde er det ikke teknisk muligt at reparere senen, men oprensning kan stadig give lindring.

Forundersøgelse

Inden der tages stilling til en eventuel operation, kommer du til forundersøgelse hos en speciallæge i ortopædkirurgi. På dette tidspunkt har du ofte allerede været igennem et behandlingsforløb med smertestillende medicin, eventuelt blokadebehandling og fysioterapi.

Ved forundersøgelsen gennemgår du dine symptomer, dit funktionsniveau og dine forventninger til behandlingen. Speciallægen undersøger din skulder og vurderer behovet for yderligere undersøgelser som røntgen, ultralyd eller MR-scanning. Hvis du har fået foretaget billeddiagnostik tidligere, er det vigtigt, at du medbringer dette.

Ud fra den samlede vurdering gennemgår speciallægen de relevante behandlingsmuligheder med dig, og I beslutter i fællesskab, om operation er den rette løsning. Hvis operation planlægges, gennemgås forløbet, mulige bivirkninger og komplikationer samt betydningen af genoptræning.

Forventninger

Formålet med operationen er at reducere smerter og forbedre skulderens funktion. De fleste oplever en tydelig smertelindring, og mange får forbedret bevægelighed.

Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at det kan være vanskeligt at genvinde fuld muskelstyrke. Resultatet afhænger blandt andet af, hvor længe skaden har været til stede, senens kvalitet samt alder. Yngre patienter har generelt bedre forudsætninger for et godt resultat.

Efter operationen skal du anvende en armslynge eller en pude, der holder armen let ud fra kroppen, i typisk 3–6 uger afhængigt af indgrebet.

Forberedelse til operationen

Vi anbefaler, at du inden operationen har læst denne folder samt den generelle vejledning før operationen.

Operationen udføres som dagkirurgi, og du kan som regel tage hjem samme dag.

Bedøvelse og faste

Du bliver ved forundersøgelsen informeret om, hvilken type bedøvelse der er planlagt. Operationen foregår enten i fuld bedøvelse, nerveblokade eller en kombination af disse. Uanset bedøvelsestype skal du møde fastende.

Medicin

Eventuelle ændringer i din medicin aftales med kirurgen forud for operationen. Derudover henvises til den generelle vejledning før operationen.

Operationsdagen

Du møder i receptionen på PrivatHospitalet Danmark på det aftalte tidspunkt.

Selve operationen

Operationen varer typisk 1–2 timer afhængigt af skadens omfang.

Området omkring skulderen afsprittes grundigt for at reducere risikoen for infektion. Operationen udføres som en kikkertoperation, hvor der laves 2–3 små indstik i huden, hvorigennem kamera og instrumenter føres ind i skulderleddet.

Under operationen vurderes skaden, og der foretages oprensning i leddet. Hvis det er muligt, sys den beskadigede sene fast igen til overarmsknoglen ved hjælp af små skruer med tråde.

Valget af behandling afhænger af skadens omfang og senens kvalitet. I nogle tilfælde er det ikke muligt at reparere senen, og der foretages i stedet en oprensning, som kan give smertelindring.

Der gives lokalbedøvelse i sårene ved afslutningen af operationen.

Efter operationen lægges plaster over sårene, og armen placeres i en armslynge eller abduktionspude, som holder armen i ro og beskytter helingen.

Efter operationen

Efter operationen taler du med speciallægen og sygeplejersken, som informerer om det videre forløb og de forholdsregler, du skal følge.

Du bliver instrueret i øvelser for hånd, albue og skulder, som er vigtige for at opretholde bevægelighed og blodcirkulation.

Efter udskrivelse

Praktiske råd

For at sikre et godt forløb efter operationen anbefales det:

- Brug armslynge eller pude som anvist
- Bevæg fingre, hånd og albue dagligt
- Følg de øvelser, du har fået vist
- Kontakt klinikken ved feber, tiltagende smerter eller hævelse

Læs mere information om, hvad du skal forvente efter din udskrivelse.

Smerter

Du får smertelindring fra den blokade, der er lagt i forbindelse med operationen.

Der kan dog stadig være smerter umiddelbart efter operationen. Det er derfor vigtigt, at du allerede på operationsdagen starter med fast smertestillende medicin. Dette vil typisk være håndkøbsmedicin, eventuelt suppleret med stærkere medicin.

Du bør starte behandlingen, inden virkningen af blokaden ophører. På den måde har du smertestillende medicin i kroppen, når blokaden aftager.

Hvis der ikke er lagt blokade, skal du ligeledes starte med fast smertestillende medicin fra begyndelsen.

Det er normalt at have smerter og ømhed i skulderen i op til 6 uger efter operationen. Herefter kan der fortsat være lette smerter i forbindelse med træning og belastning. I nogle tilfælde kan der være behov for smertestillende medicin i en længere periode.

Kulde-/ isbehandling

I de første dage efter operationen kan det lindre at anvende en kølende bandage eller ispose.

Den kan bruges i 20–30 minutter ad gangen cirka hver anden time.

Forbinding og bad

Forbinding og plaster kan fjernes dagen efter operationen (efter 24 timer), hvorefter du må tage brusebad. Det er ikke længere nødvendigt at anvende plaster, når sårene er tørre.

Aktivitet og daglige gøremål

I den første periode må du ikke bruge den opererede arm aktivt.

Du kan bruge fingrene, men dine daglige aktiviteter vil være begrænset af, at du i praksis kun kan bruge den ene arm. Du må lave det, der er muligt, inden for smertegrænsen.

Restriktioner

Du skal anvende armslynge eller abduktionspude i en periode afhængigt af skadens omfang:

3–4 uger ved mindre skader

Op til 6 uger ved større skader

Slyngen eller puden skal anvendes både dag og nat.

Den må kun tages af under kontrollerede forhold, for eksempel når du skal i bad eller skifte tøj. Du må forvente at have behov for hjælp i denne periode.

Bilkørsel

Du må ikke køre bil, så længe armen er i slynge eller bandage, og heller ikke umiddelbart efter, at den er fjernet. Du kan først køre bil, når du kan reagere normalt i alle situationer og har fuld kontrol over armen. Desuden bør du ikke have behov for stærk smertestillende medicin.

Sygemelding

Hvor længe du skal være sygemeldt afhænger af dit arbejde. Ved fysisk belastende arbejde kan sygemeldingen være op til 3 måneder. Du aftaler med speciallægen ved forundersøgelsen, hvad du kan forvente i dit tilfælde.

Opfølgning og fjernelse af tråde

Tråde eller clips fjernes hos din egen læge efter cirka 10–12 dage. Du bliver herefter fulgt op hos speciallægen efter 6–8 uger og eventuelt igen efter 3 måneder, afhængigt af dit forløb.

Genoptræning

I de første uger efter operationen skal du lave øvelser, som hjælper med at reducere hævelse i arm og hånd. Når slyngen eller bandagen fjernes, skal du begynde genoptræning af skulderens bevægelighed. På dette tidspunkt vil skulderen ofte være stiv og svag. Du bliver henvist til genoptræning hos en fysioterapeut, som vejleder dig i det videre forløb.

De langsigtede resultater og forventninger for forløbet

Helingen tager tid, og forløbet strækker sig over flere måneder. De første uger vil være præget af smerter og begrænset funktion, hvorefter bevægelighed og styrke gradvist forbedres gennem genoptræning.

Formålet med operationen er at reducere smerter og forbedre skulderens funktion i hverdagen. De fleste oplever en tydelig bedring, men det er vigtigt at være opmærksom på, at resultatet afhænger af skadens omfang, senens kvalitet og din indsats med genoptræningen.

Hos mange opnås en god funktion i skulderen, men der kan fortsat være begrænsninger – især ved tung belastning eller arbejde med armen over skulderhøjde. I nogle tilfælde vil styrken ikke blive helt som før skaden.

Et godt og stabilt resultat forudsætter, at du følger de anbefalede restriktioner og gennemfører genoptræningen som aftalt.

Mulige bivirkninger og komplikationer

Selvom operationen er et rutineindgreb, er der en risiko for komplikationer.

Infektion

Der er en lille risiko for infektion i såret i forbindelse med operationen.

Infektion forekommer sjældent (under 1 %), og skader på nerver og blodkar er meget sjældne.

Frossen skulder

Skulderen vil typisk være stiv i 8–12 uger efter operationen. I nogle tilfælde kan der udvikles en såkaldt frossen skulder, som giver smerter og nedsat bevægelighed i en periode.

Sene brist

Der er også en risiko for, at senen kan bryde igen, særligt inden for de første 6 måneder efter operationen.

Komplikationer eller spørgsmål?

Opstår der komplikationer eller har du i øvrigt spørgsmål før og efter operationen, kan du henvende dig til PrivatHospitalet Danmark. Hvis der opstår komplikationer udenfor vores åbningstid som er mandag - fredag 8.30-16.00, skal du kontakte egen læge eller 1813.

Dine rettigheder som patient

Som patient har du ret til selvbestemmelse og integritet. Sundhedsloven beskytter din retssikkerhed, når du bliver behandlet, undersøgt eller plejet i det danske sundhedsvæsen. Dine rettigheder som patient dækker blandt andet informeret samtykke, tavshedspligt, aktindsigt i din journal og retten til at fravælge behandling. Du kan læse mere om dine rettigheder på [Rettigheder som patient | Styrelsen for Patientsikkerhed](#).

Kontakt os

Du er velkommen til at kontakte os, hvis du bliver i tvivl om noget i forhold til din operation.

Mandag-fredag kl. 8.30 til kl. 16.00 tlf.: 3964 1949.

Vagttelefon Mellem kl. 16.00 og kl. 8.30 på tlf.: 2260 2482.

Bemærk, at telefonerne er lukket i weekenden og på helligdage. Hvis du oplever akutte situationer relateret til din operation, benyt vagttelefonen.