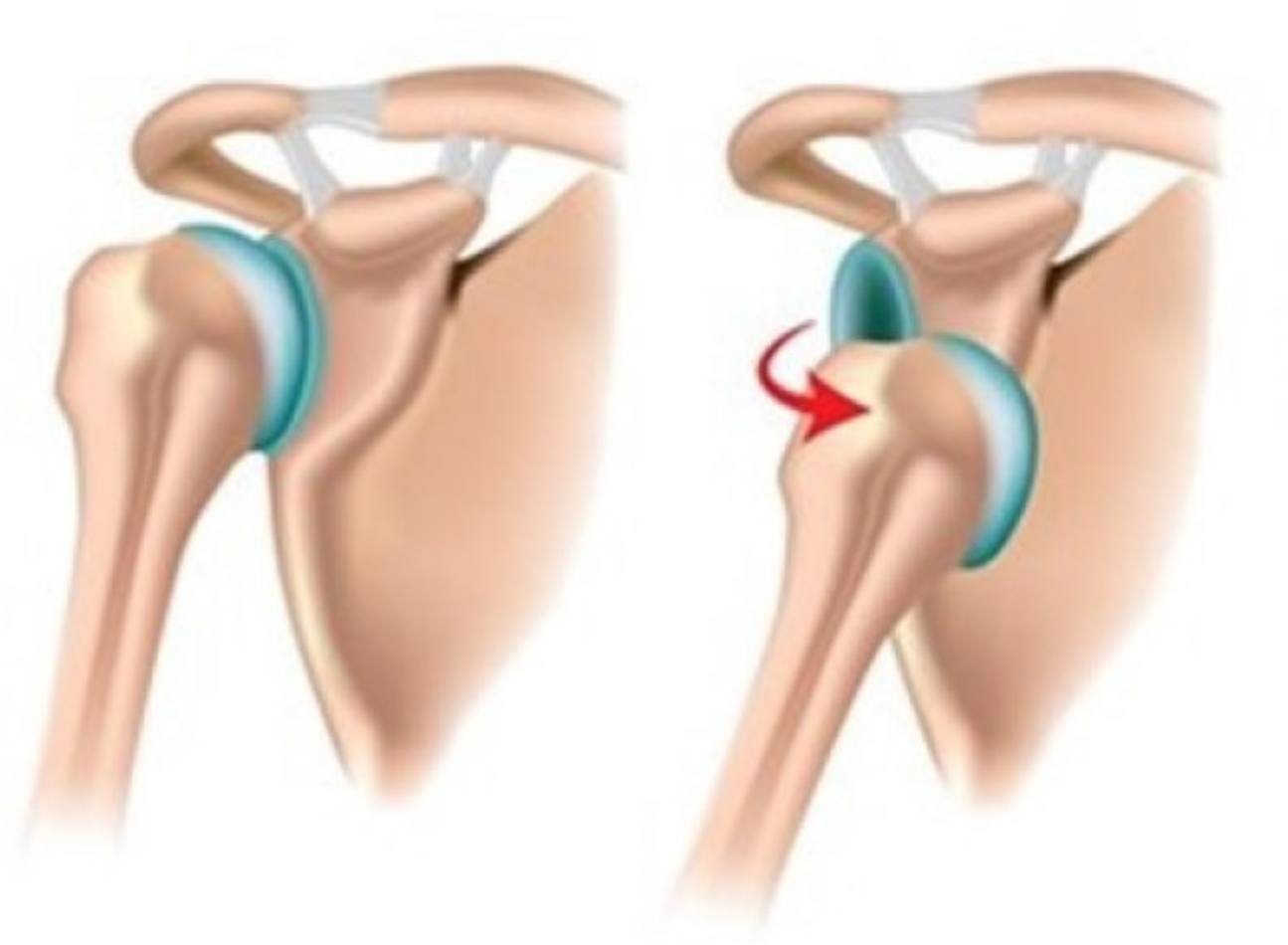
Schouder uit de kom (eerste keer)

U heeft uw schouder uit de kom gehad, waarbij uw bovenarm naar voren uit de schouderkom is geschoten (anterieure schouderluxatie). De behandeling bestaat uit een soort draagband (sling), een korte rustperiode en specifieke oefeningen voor de schouder. Wij raden u aan om in de eerste week contact op te nemen met een fysiotherapeut om u te helpen bij het herstel.

Een schouder uit de kom, waarbij de bovenarm naar voren uit de kom schiet (zie afbeelding hieronder), komt vaak voor. Als de schouder weer terug op zijn plek zit (na repositie), wordt de pijn vaak direct minder.



Rondom het schoudergewricht zitten meerdere pezen en spieren die de schouder stabiel houden. Als de schouder uit de kom is geweest, kunnen deze in sommige gevallen beschadigd raken. Dit kan langdurige klachten veroorzaken. De kans op deze beschadiging wordt groter op oudere leeftijd (50 jaar en ouder).

Samenvatting

- U heeft uw schouder uit de kom gehad.
- Deze blessure herstelt meestal goed.
- We maken niet standaard een fysieke controleafspraak, want deze is over het algemeen niet nodig. We bellen u na 10-14 dagen om uw herstel te controleren.
- U draagt de eerste week een sling (een soort draagdoek). U kunt na uw bezoek aan het ziekenhuis starten met oefenen op geleide van de klachten.
- Een instructievideo voor het opnieuw aanbrengen van de sling kunt u vinden in de Virtual Fracture Care app en in de folder.
- Het is belangrijk dat u zo snel mogelijk met de oefeningen begint. Hiermee voorkomt u dat de schouder en uw andere gewrichten stijf worden.
- Geschikte oefeningen vindt u in deze folder of in de Virtual Fracture Care app.
- Door het oefenen van uw spieren verkleint u de kans dat de schouder weer uit de kom gaat.
- Wij adviseren u om altijd contact op te nemen met een fysiotherapeut om u te helpen bij het herstel. Met name bij mannen die jonger zijn 35 jaar draagt dit sterk bij aan het voorkomen dat de schouder weer uit de kom gaat.
- Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u op werkdagen van 10.00 – 12.00 uur contact met ons opnemen via de Breuklijn. Doe dit snel als uw klachten blijven aanhouden.

Wordt de pijn erger, is de pijn/stijfheid na 2 weken niet minder of loopt u achter in het oefenschema? Neem dan contact op met de Breuklijn via **T** 088 320 14 23. Als een controle nodig is, maken we een afspraak. Doe dit snel om problemen op lange termijn te voorkomen.

De behandeling

De behandeling bestaat uit een sling, een korte periode van rust en specifieke oefeningen voor de schouder. Door uw spieren te oefenen verkleint u de kans dat de schouder weer uit de kom gaat. Ook verkleint u hiermee de kans op pijn en wordt uw schouder minder stijf.

Het is belangrijk dat u contact opneemt met de Breuklijn via **T** 088 320 14 23 als uw klachten (pijn en/of stijfheid) na 2 weken niet minder worden of als u achterloopt met de oefeningen. Doe dit alstublieft snel om problemen in het herstel te voorkomen. U kunt de oefeningen in deze folder aanhouden als richtlijn voor wat u wanneer zou moeten kunnen.

Eerste week (Week 0)

- De sling kan om als ondersteuning.
- Oefenen op geleide van de klachten. Dit betekent dat u met de schouder kunt oefenen zolang u de pijn kunt verdragen.

Week 1-6

- Sling zo veel mogelijk af.
- Oefenen op geleide van de klachten. Dat betekent dat u met de schouder kunt oefenen zolang u de pijn kunt verdragen.

Na week 6

- Gebruik de schouder weer zoals voor uw blessure, op geleide van de klachten. Dat betekent dat u de schouder kunt gebruiken zolang u de pijn kunt verdragen.
- Blijf de oefeningen herhalen tot u uw schouder weer helemaal kunt gebruiken.
- U mag weer sporten en gymmen. Het kan tot 3 maanden duren voordat dit weer klachtenvrij lukt.

Belangrijk! In de eerste 2 weken mag u uw arm:

- **niet** naar voren heffen
- **niet** naar buiten draaien
- **niet** opzij heffen en
- **niet** naar achter uitstrekken.

Hiermee voorkomt u dat de schouder opnieuw uit de kom gaat. Een voorbeeld van een beweging die u **niet** mag maken is het 'naar achteren kammen van de haren'.

Instructies

Voor een goede genezing zijn de volgende instructies belangrijk:

- Heeft u een sling (een soort draagband) gekregen? Dan mag u deze de eerste week dragen om de schouder rust te geven. Als u gaat slapen mag u de sling afdoen.
- Instructies voor het opnieuw aanbrengen van de sling kunt u vinden in de Virtual Fracture Care app.
- U mag meteen starten met het oefenen op geleide van de klachten. Dit betekent dat u met de schouder kunt oefenen zolang u de pijn kunt verdragen. Het is belangrijk dat u op tijd start met oefenen om te voorkomen dat de schouder stijf wordt.
- Een fysiotherapeut kan u helpen bij het herstel. Wij adviseren u binnen 1 week contact op te nemen met een fysiotherapeut. Let er hierbij op dat uw fysiotherapeut ervaring heeft met het herstel van een schouder die uit de kom is geweest. Met name bij mannen jonger dan 35 jaar raden wij aan een fysiotherapeut in te schakelen. Hij of zij kan helpen te voorkomen dat uw schouder opnieuw uit de kom gaat.
- In de eerste 2 weken mag u de arm **niet** naar voren heffen, **niet** naar buiten draaien, **niet** opzij heffen én **niet** naar achter uitstrekken. Hiermee voorkomt u dat de schouder opnieuw uit de kom gaat. Een voorbeeld van een beweging die u **niet** mag maken is het 'naar achteren kammen van de haren'.
- Gebruik uw arm en schouder op geleide van uw klachten. Dit betekent dat u de arm en schouder kunt gebruiken zolang u de pijn kunt verdragen.
- De oefeningen en instructies kunt u vinden in de Virtual Fracture Care app of in de folder.
- De eerste 6 weken mag u niet sporten. Daarna kunt u dit, op basis van pijnklachten, langzaam opbouwen. Het kan soms tot 3 maanden duren voordat u klachtenvrij kunt sporten.
- Heeft u pijn? Gebruik dan paracetamol. Wacht niet met paracetamol nemen totdat u te veel pijn heeft. Neem het altijd verspreid over de dag in. U kunt maximaal 4 keer per dag 2 tabletten van 500 mg paracetamol innemen op vaste tijden, bijvoorbeeld na de lunch.
- Houden uw klachten aan? Neem dan contact op via de Breuklijn via T 088 320 14 23.

Oefeningen

Nadat uw schouder naar voren uit de kom is geweest, kan de schouder stijf of minder sterk zijn. Hieronder staan specifieke oefeningen die u kunt doen om dit zo veel mogelijk te voorkomen. Deze kunt u ook vinden in de Virtual Fracture Care app. In de eerste week mag u de sling omhouden als ondersteuning.

Belangrijk! Ga niet over uw grenzen tijdens het oefenen. Pijn kan een teken zijn dat u te veel doet. Als u pijn voelt, stop dan met oefenen. U mag wel moe zijn of spierpijn voelen.

Ga pas verder naar de volgende stap in de oefeningen als u de eerdere oefeningen kunt uitvoeren. Blijf de

oefeningen van de voorgaande weken herhalen.

Wij adviseren u de hulp van een fysiotherapeut in te schakelen tijdens uw herstel. Hij of zij kan u begeleiden bij de oefeningen.

Week 1

Doe de oefeningen op geleide van de pijn. Dit betekent dat u met de schouder kunt oefenen zolang u de pijn kunt verdragen. U mag de sling omhouden als ondersteuning.

Herhaal onderstaande oefeningen 3 tot 4 keer per dag.

Oefening 1

Maak 10 tot 15 keer een vuist. Beweeg deze vuist door te buigen en te strekken met uw pols.

Oefening 2

Strek en buig uw elleboog 10 tot 15 keer.

Oefening 3

Druk uw onderarm, tegen de buik. Houd dit een aantal seconden vol en laat los. Doe dit 10 tot 15 keer achter elkaar.

Oefening 4

Druk uw bovenarm tegen de zijkant van uw borstkas. Let erop dat uw onderarm tegen uw buik aanligt. Houd dit een aantal seconden vol en laat los. Doe dit 10 tot 15 keer achter elkaar.

Oefening 5

Ga iets gebukt voorover staan en maak kleine cirkelbewegingen met de elleboog (pendelbeweging) (zie afbeelding 1). Doe dit 10 tot 15 keer achter elkaar.



Week 2

Doe de sling af voor zover de pijn dit toelaat. Probeer dit zo veel mogelijk uit te breiden vanaf dit moment.

Herhaal deze oefeningen 3 tot 4 keer per dag.

Oefening 1

Druk uw gestrekte arm tegen de zijkant van uw lichaam. Houd dit een aantal seconden vol en laat los (zie afbeelding 2). Doe dit 10 tot 15 keer achter elkaar.



Oefening 2

Ga iets gebukt voorover staan en laat uw arm gestrekt naar beneden hangen. Maak kleine cirkelbewegingen links- en rechtsom (zie afbeelding 3). Doe dit 10 tot 15 keer achter elkaar.



Oefening 3

Buig en strek de elleboog, terwijl u gebukt voorover staat (zie afbeelding 4). Doe dit 10 tot 15 keer achter elkaar.



Week 3

Herhaal deze oefeningen 3 tot 4 keer per dag. Wissel de oefeningen af.

Oefening 1

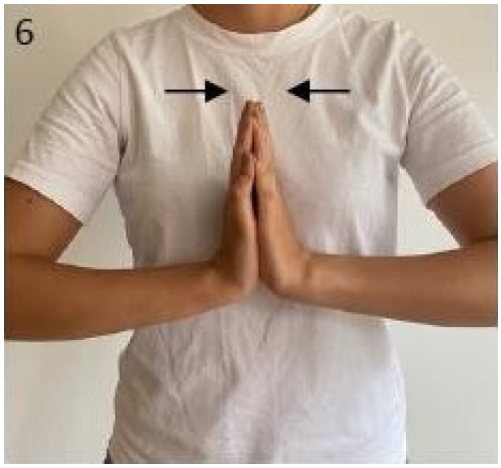
Ga met de hand over uw borstkas naar de gezonde schouder en probeer het schouderblad aan te tikken.

Ondersteun uw elleboog met uw andere hand (zie afbeelding 5). Doe dit 10 tot 15 keer achter elkaar.



Oefening 2

Plaats uw handen tegen elkaar voor uw borstkas en zet ze tegen elkaar. U voelt de spieren aan de voorkant van uw schouder aanspannen (zie afbeelding 6). Doe dit 10 tot 15 keer achter elkaar.



Oefening 3

Strek uw arm. Breng deze naar voren en til omhoog tot schouderhoogte (zie afbeelding 7). Probeer de arm hier even vast te houden. Doe dit 10 tot 15 keer achter elkaar.



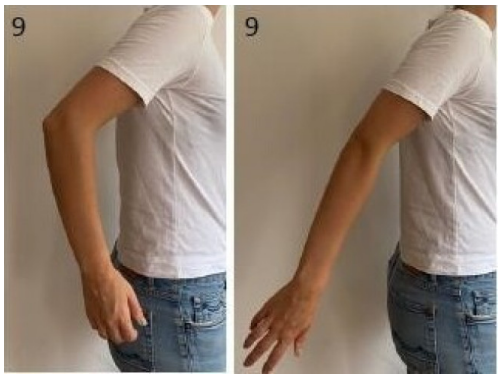
Oefening 4

Til uw gestrekte arm naar opzij tot aan schouderhoogte. Maak eventueel gebruik van een muur om wat steun te hebben (zie afbeelding 8). Probeer de arm hier even vast te houden. Doe dit 10 tot 15 keer achter elkaar.



Oefening 5

Beweeg de arm rustig met een gestrekte of gebogen elleboog naar achteren (zie afbeelding 9). Doe dit 10 tot 15 keer achter elkaar.



Week 4, 5 en 6

- Herhaal de oefeningen uit week 3. U mag uw arm tijdens deze oefeningen nu rustig boven uw schouder tillen. U mag uw arm zo ver bewegen als de pijn toelaat. Herhaal de oefeningen 3 tot 4 keer per dag.
- Probeer oefening 3 en 4 (uit week 3) uit te voeren terwijl u met de gezonde arm wat druk (weerstand) geeft. Doe dit op geleide van de pijn. Dit betekent dat u met de schouder kunt oefenen zolang u de pijn kunt verdragen.
- Wissel de oefeningen af en voer deze uit in een rustig tempo.

Na week 6

- Houd de oefeningen aan van week 3 totdat u het idee heeft dat de schouder weer hetzelfde kan als het moment voordat de schouder uit de kom is geweest.
- Zwemmen is een goede oefening om ervoor te zorgen dat u uw schouder weer net zo kunt gebruiken als u deed voordat uw schouder uit kom was.
- Het blijven versterken van de spieren rondom de schouder door oefenen en sporten verkleint het risico op het opnieuw uit de kom schieten van de schouder.

Herstel

- Een controle op de polikliniek is in principe niet nodig. Het kan tot 6 weken duren voordat u de arm en de schouder weer helemaal kunt gebruiken.
- Nadat de schouder uit de kom is geweest, is de kans groter dat deze nog een keer uit de kom gaat. Dit is met name het geval bij jonge (mannelijke), actieve volwassenen. Het is daarom heel erg belangrijk om de schouder goed te oefenen en te trainen. Dit versterkt de spieren en maakt de schouder stabieler. Hierdoor wordt de kans dat de schouder weer uit de kom gaat kleiner.

- Wordt de pijn erger, is de pijn na 2 weken niet minder, voelt de schouder instabiel of stijf of blijft u achter met de oefeningen? Neem dan contact op met de Breuklijn via T 088 320 14 23. Als een controle nodig is, maken we een afspraak.

Virtual Fracture Care app

In onze app vindt u meer informatie over een gebroken sleutelbeen. Ook kunt u oefeningen vinden om het herstel te bevorderen. De app kunt u zowel in de App Store (iPhone) als de Google Store (Android) vinden. U kunt ook de QR-code scannen. U wordt dan automatisch naar de app verwezen.

Vragen? Bel de Breuklijn

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem dan contact op met de Breuklijn via **T** 088 320 14 23. De Breuklijn is bereikbaar op werkdagen tussen 10.00 en 12.00 uur.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Sleutelbeen uit de kom (https://www.antoniusziekenhuis.nl/sleutelbeen-uit-de-kom)
- Gebroken sleutelbeen bij volwassene (https://www.antoniusziekenhuis.nl/gebroken-sleutelbeen-bij-volwassene)
- Dislocated shoulder (first time) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/dislocated-shoulder-first-time)

Specialismen

- Spoedeisende Geneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/spoedeisende-geneeskunde)
- Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie)

Contact Spoedeisende Geneeskunde **T 088 320 33 00**