Schouder uit de kom (schouderluxatie)

Een schouderluxatie betekent dat de kop van de bovenarm uit de schouderkom is geschoten. De schouder zit dan niet meer op de juiste plaats. Dit kan veel pijn doen en bewegen is vaak moeilijk of helemaal niet mogelijk. Hieronder leest u wat u kunt doen nadat uw schouder weer in de kom is gezet.

Meer over schouder uit de kom

De kop van de bovenarm kan gedeeltelijk uit de kom schieten (dit heet een subluxatie) of helemaal uit de kom schieten (een totale luxatie). In beide gevallen heeft u veel pijn en kunt u uw arm slecht gebruiken. Bij een schouderluxatie kunnen ook pezen, spieren, het kapsel van het gewricht of het kraakbeen beschadigd raken. Soms zijn ook bloedvaten of zenuwen geraakt.

Behandeling op de Spoedeisende Hulp

Als we denken dat u een schouderluxatie heeft, maken we eerst een röntgenfoto. Zo controleren we of de schouder uit de kom is en of er geen botbreuk is. Als de schouder uit de kom is en er niets gebroken is, zet de arts de schouder weer terug op de juiste plaats. Dit heet reponeren. Vaak krijgt u hiervoor een verdoving.

Na het terugzetten krijgt u een speciale draagband (antirotatiesling). Deze sling zorgt voor rust in de schouder. Daarna maken we nog een röntgenfoto om te controleren of de schouder goed zit.

Adviezen voor de eerste week

Sling

U neemt de sling mee naar huis zodat uw schouder ook thuis rust krijgt en stabiel blijft. De antirotatie-sling draagt u de eerste week dag en nacht en mag alleen af voor lichamelijke verzorging, waarbij u uw arm in min of meer dezelfde houding vóór tegen het lichaam moet houden. Het is goed om tijdens het dragen van de sling de vingers en pols goed te blijven bewegen en minimaal een paar keer per dag een vuist te maken. Vooral de eerste week heeft de schouder voldoende rust nodig. U moet de arm met name niet te veel naar buiten draaien of opheffen, omdat de schouderkop dan weer uit de kom zou kunnen glijden; uw schouder is tijdelijk minder stabiel.

Geef uw schouder rust

Vooral de eerste week heeft de schouder voldoende rust nodig. U moet de arm met name niet te veel naar buiten draaien of opheffen, omdat de schouderkop dan weer uit
de kom zou kunnen glijden; uw schouder is tijdelijk minder stabiel.

Beweeg uw pols

Het is goed om tijdens het dragen van de sling de vingers en pols goed te blijven bewegen en minimaal een paar keer per dag een vuist te maken.

Pijnbestrijding

Voor de pijn gebruikt u paracetamol: 3 tot 4 maal daags 2 tabletten van 500 milligram (lees eerst de bijsluiter!), eventueel in combinatie met het recept wat u hebt gekregen van de SEH arts.

Wat te doen na een week?

Als u het aankan, kunt u na de rustperiode van een week starten met de oefeningen, zoals hieronder beschreven.

Begin de arm langzaamaan te bewegen

In het algemeen geldt dat u uw arm steeds meer mag bewegen, maar belast de arm nog niet. Til bijvoorbeeld geen zware voorwerpen. Begin de arm zoveel mogelijk te gebruiken bij de lichte dagelijkse bezigheden. Gaat dit goed? U mag de arm dan steeds meer gaan belasten.

Oefeningen na een week

Na een week, kunt u langzaamaan beginnen met oefeningen. Doe de oefeningen die we hieronder beschrijven 3 tot 4 x per dag gedurende 5 tot 10 minuten. Deze oefeningen kunt u het beste u op geleide van de klachten uitvoeren. Forceer de schouder niet. U overbelast de schouder als u na de oefeningen meer pijn heeft dan ervoor en als de pijn niet overgaat met rust en/of pijnstilling.Voer het aantal keer dat u een oefening doet pas op, als u de oefening meerderen keren achter elkaar kunt uitvoeren.

Oefening 1

Draaien met gebogen arm

- houd de arm vast bij de pols;
- buig enigszins voorover zodat de arm loshangt van het lichaam;
- beweeg de arm naar voren en naar achteren.

Oefening 2

Draaien met gestrekte arm

- laat de arm langs uw lichaam hangen;
- buig uw lichaam naar de kant van de hangende arm. Hierdoor hangt de arm los van het lichaam.
- maak met de hand kleine cirkelbewegingen. Begin niet te groot.

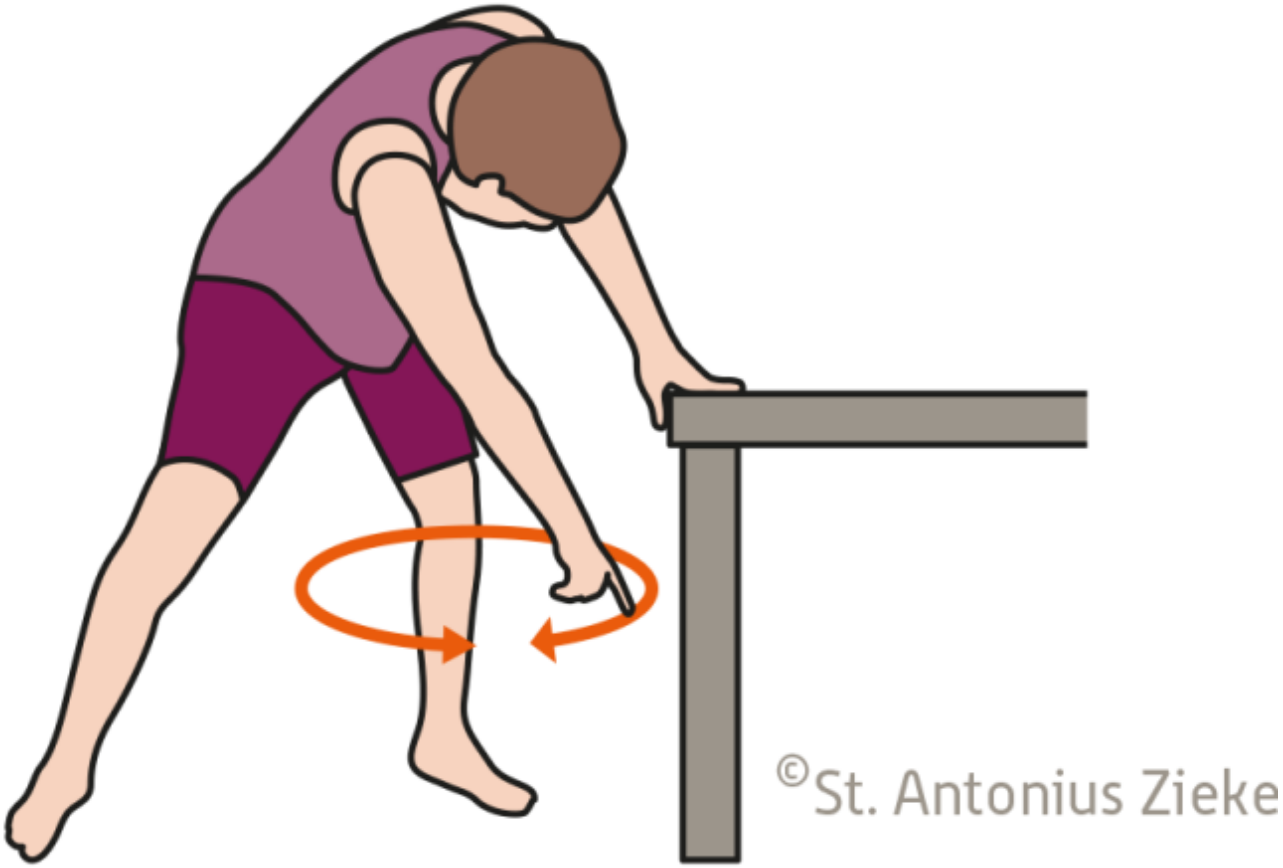


©St. Antonius Ziekenhuis

Oefening 3

Bewegen met de arm naar voren en achteren

- Steun met de gezonde arm op een tafel waarbij de rug flink gebogen is ten opzichte van de benen.
- Laat de ‘zieke’ arm naar beneden hangen;



- maak cirkelbewegingen met een gestrekte arm.
- beweeg de arm na 1 minuut cirkelen naar voren en houd de arm ongeveer 5 seconden op deze hoogte.
- Beweeg de arm daarna terug.
- Beweeg de arm nu naar achteren en houd de arm ongeveer 5 seconden op deze hoogte.

Bouw het gebruik van de sling af

Het gebruik van de sling mag u gaan minderen: bouw, afhankelijk van de pijn, het gebruik na 2 tot 3 weken af.

Bouw gebruik van de sling af

Het gebruik van de sling mag u gaan minderen: bouw, afhankelijk van de pijn, het gebruik na 2 tot 3 weken af.

Nog enkele weetjes

- Houd er rekening mee dat u ook na een herstelperiode van 6 weken nog een tijd nodig heeft voordat u de schouder weer goed genoeg kunt gebruiken voor krachtinspanningen, zoals het witten van een plafond.
- Voelt uw schouder stijf aan, probeer dan meer te oefenen.
- Een volledig normaal en pijnvrij gebruik van de schouder zal pas na 3 maanden worden bereikt.
- In de eerste 3 maanden is de kans op een nieuwe luxatie groter. Houd hier rekening mee! Deze kans is bij jongeren het grootst en is vooral aanwezig in het eerste jaar na de luxatie.
- Als u na uw schouderluxatie weer terug wilt naar een oud sportpatroon, dan doet u dat in samenspraak met de arts en de fysiotherapeut. Zij bepalen samen met u de oefenmomenten en de uitbreiding van de oefeningen.

- Heeft u na een periode nog steeds de oude kracht niet meer terug en blijft uw schouder instabiel? Dan zullen we aanvullend onderzoek doen.
- Soms kan na een schouderluxatie de hulp van een fysiotherapeut nodig zijn.
  Overleg dit met uw behandelend arts of huisarts. U kunt hiervoor ook contact opnemen met onze afdeling Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie).

Wanneer contact opnemen?

Meestal maakt uw behandelaar een controleafspraak met u. Als u problemen ondervindt, kunt u in onderstaande gevallen zelf contact opnemen met uw behandelaar:

- Als de pijnklachten niet langzaam afnemen.
- Als bewegen na meerder weken nog steeds niet goed mogelijk is.
- Als het niet lukt uw arm steeds meer te belasten.
- Als u het gevoel hebt dat uw schouder ieder moment weer kan luxeren.

Wie kunt u bellen?

- Tijdens kantoortijden kunt u contact opnemen met onze polikliniek Chirurgie via T 088 320 19 00.
- Buiten kantoortijden kunt u contact opnemen met uw Huisartsenpost.
- Bij spoed neemt u contact op met de Spoedeisende Hulp via T 088 320 33 00.

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Röntgenfoto (https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/rontgenfoto)

Specialismen

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

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