

SCHOUDERLUXATIE – SCHOUDER UIT DE KOM

Inleiding

Deze folder geeft u informatie over de behandeling van een schouder die uit de kom is geweest (schouder luxatie). Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Schouder uit de kom

Bij dit letsel zit de kop (= onderdeel is van het bovenarmsbot), niet meer in zijn kom (= onderdeel van het schouderblad), waarbij het kapsel van de schouder overrekt is geraakt. Dit ontstaat meestal door een val op de arm of hand, waarbij tevens de schouder naar buiten is gedraaid. De kop schiet er meestal aan de voorkant uit, maar dat kan ook naar achteren of naar onderen gebeuren.

Diagnose en onderzoek

Vaak wordt er bij het lichamelijke onderzoek al een afwijkende stand van de schouder gezien. Op de aanvullende röntgenfoto is meestal wel goed te zien dat de schouder uit de kom is. Soms gaat het uit de kom zijn gepaard met ene breukje van de schouderkop of kom.

De behandeling

De behandeling van een schouder uit de kom is de schouder weer in zijn kom te trekken. Hiervoor zijn er meerdere technieken. Meestal kan dit op de Spoedeisende Hulp plaatsvinden na enige vorm van pijnstilling/verdooving. In enkele gevallen moet dit onder narcose plaatsvinden. Hierna dient de schouder rust te krijgen, zodat het overrekte kapsel weer tot rust kan komen. Rust wordt gegeven door middel van een mitella (= draagdoek) of dmv een anti-rotatie sling, waarbij de elleboog met een stoffen bakje tegen het lichaam wordt gehouden. In het algemeen dient de mitella of sling 3 weken te worden gedragen. De laatste 2 weken kan dit worden afgebouwd. Tijdens douchen/baden en 's nachts kan de mitella worden afgedaan. Om verstijving van de schouder te voorkomen moet u zodra het mogelijk is na 1 week draaioefeningen doen met de schouder. Dat doet u door het bovenlichaam voorover te buigen, zodat de arm in de mitella vrij komt te hangen en u draaiende bewegingen kunt maken met de schouder. Bij deze oefening lijkt het alsof u in een grote pan roert, waarbij u in de loop van de tijd de pan steeds groter 'maakt'. Ook is het verstandig tijdens de gehele periode zo nu en dan de arm uit de mitella te doen en de elleboog even te strekken. Nadat de schouder uit de kom is geweest, is het echter belangrijk om 'extreme' bewegingen gedurende enkele weken te voorkomen. Met name de beweging waarbij de schouder naar buiten wordt gedraaid.

Herstel

Meestal zijn patienten na 4-6 weken wel weer hersteld van hun letsel. Het kan echter zijn dat de schouder in het begin nog wat stijf is. Ook is het mogelijk dat het kapsel juist wat te slap blijft, waardoor in de toekomst de schouder makkelijker uit de kom kan gaan. Indien dit vaak gebeurt, is een hersteloperatie van het gewrichtskapsel een mogelijkheid.

Vragen

Heeft u nog vragen, stel ze gerust aan uw behandelend (eerste hulp)arts of huisarts. Bij dringende vragen of problemen over uw behandeling kunt u zich het beste wenden tot de afdeling waar de verdere behandeling plaats moet vinden.