

# Arm uit de kom (schouderluxatie)

**Deze folder geeft u meer informatie over een schouderluxatie. Het is goed u te realiseren dat uw persoonlijke situatie anders kan zijn dan beschreven.**

Schouderluxatie is het uit-de-kom-gaan van de bovenarm. Dat betekent dat het bovenarmdeel van het schoudergewricht niet meer op zijn plaats zit in de schouderkom. U voelt veel pijn en kunt u de schouder niet- of beperkt gebruiken.

## Hoe werkt de schouder?

De bovenarm, het sleutelbeen en het schouderblad vormen samen de schoudergordel. De bovenarm eindigt aan de bovenkant als een 'bol'. Deze bol ligt tegen de kom die onderdeel is van het schouderblad. Het schoudergewricht is zeer beweeglijk: de kom is klein en de bovenarmkop is groot. Hierdoor kan de arm naar alle kanten ver bewegen. Die beweeglijkheid zorgt ervoor dat de botten in de schoudergordel weinig steun bieden aan elkaar. De gewrichtsbanden en de pezen van de spieren rond de schouder (gezamenlijk heet dat de rotator cuff) zorgen er normaal gesproken voor dat de schouderbotten toch goed bij elkaar blijven.

## Hoe ontstaat een schouderluxatie?

In de meeste gevallen schiet de kop van de bovenarm aan de voorkant uit de kom van het schouderblad. Soms is de luxatie naar achteren, of – heel zeldzaam – naar boven of onder. Meestal ontstaat een schouderluxatie door vallen op de arm of rechtstreeks op de schouder. Soms heeft een schouderluxatie te maken met zwakte van de gewrichtsbanden en/of pezen of met een overmatige elasticiteit van deze weefsels (hyperlaxiteit).

## Wat moet u doen als de schouder is teruggeplaatst?

Koelen en pijnstillers kunnen de eerste dagen nuttig zijn. Na het terugplaatsen van de schouder krijgt u een draagdoek of band voor de arm. Absolute rust voor de arm is niet nodig. Als het gaat, kunt u al meteen de arm steeds meer gaan bewegen, zonder deze te belasten. Als dat goed gaat, kunt u de arm langzaam steeds meer belasten. De draagdoek hoeft u, afhankelijk van de pijn, maximaal een tot drie weken te gebruiken. Er zijn

geen speciale oefeningen, activiteiten of bewegingen die de genezing kunnen helpen. Wel bevordert beweging de toename van kracht en coördinatie van de spieren rondom uw schouder, waardoor de spieren het gewricht beter kunnen ondersteunen. Daarom is fysiotherapie meestal onderdeel van de revalidatie (niet verplicht).

Het normale genezingsproces duurt een tot drie maanden. In deze periode is de kans groter dat uw arm opnieuw uit de kom schiet. U kunt daar met uw activiteiten rekening mee houden.

Na drie maanden moet u de schouder weer normaal kunnen gebruiken. Heeft u lichamelijk zwaar werk of doet u een sport waarbij u uw armen intensief gebruikt, dan is contact met een fysiotherapeut aan te raden

## Wat moet u doen als het daarna niet goed gaat met de schouder?

In principe spreekt uw arts geen controle met u af. In de volgende gevallen neemt u zelf contact op met uw arts:

- als u na de eerste dagen nog veel pijn heeft,
- als bewegen na meerdere weken nog niet goed mogelijk is,
- als het niet lukt om uw arm steeds meer te belasten,
- als uw arm opnieuw uit de kom gaat,
- of als u het gevoel heeft dat uw arm steeds uit de kom lijkt te gaan.

## Wat is het gevaar van een schouderluxatie?

Een schouderluxatie is niet echt gevaarlijk, alleen erg pijnlijk. Een ernstige beschadiging van een bloedvat of zenuw door de luxatie is zeldzaam. Wel treedt vaak een overrekking op van de zenuwen rondom de schouder. Dit geneest meestal volledig, binnen drie maanden.

Op jongere leeftijd is een eenmaal geluxeerde schouder een grotere kans om opnieuw uit de kom te schieten. Bij ouderen (ouder dan 50 jaar) is de kans groter dat er een peesscheur (rotator cuff) ontstaat bij een schouderluxatie.

Arm uit de kom (schouderluxatie)

Hierdoor kan het zijn dat u de arm niet meer actief gestrekt kunt heffen. Neem bij verdenking hierop contact op met uw behandelend arts.

### Heeft u nog vragen?

Heeft u klachten, twijfel over de beste behandeling of vragen over het genezingstraject, dan kunt u altijd contact opnemen met Adrz en een afspraak maken op de gipskamer. Het telefoonnummer van de gipskamer is: 088 125 42 41. Er kan gebeld worden tussen 8.30 -10.00 uur of 13.30 -16.30 uur. Buiten de openingstijden kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp in Goes via telefoonnummer 011 323 42 50.

### Oefeningen na schouderluxatie

U bent onder behandeling, omdat uw schouder uit de kom is geweest. U heeft een mitella (draagband) gekregen. De mitella mag u maximaal drie weken dragen. U mag drie weken geen bewegingen boven het hoofd maken en ook geen draaibewegingen van de onderarm naar buiten. Uw arts of fysiotherapeut kunnen deze bewegingen voor doen.

### Oefeningen

Doe onderstaande oefeningen een aantal keer per dag. Stop als u pijn voelt. Forceer niets!

Week 1 Rust, alleen hand- en vingeroefeningen.

Week 2 Houd uw mitella om. Herhaal de oefeningen 10-15 maal.

- Druk uw onderarm, tegen de buik. Houd dit een aantal seconden vol en laat los.
- 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.
- Ga iets gebukt voorover staan en maak kleine cirkelbewegingen.

### Week 3

Tijdens het oefenen, mag u de mitella afdoen. Herhaal de oefeningen 10-15 maal.

- Druk uw gestrekte arm tegen de zijkant van uw lichaam. Houd dit een aantal seconden vol en laat los.
- Ga iets gebukt voorover staan en laat uw arm gestrekt naar beneden hangen. Maak kleine cirkelbewegingen links- en rechtsom.

- Buig en strek de elleboog, terwijl u gebukt voorover staat.

### Week 4

U hoeft geen mitella meer te dragen. Herhaal de oefeningen 10-15 maal.

- (Loop) met de hand over uw borstkas naar de gezonde schouder en probeer het schouderblad aan te tikken. Ondersteun uw elleboog met uw andere hand.
- Plaats uw handen tegen elkaar voor uw borstkas en zet ze tegen elkaar. U voelt de spieren aan de voorkant van uw schouder aanspannen.
- Strek uw arm. Breng deze naar voren en til omhoog tot schouderhoogte.
- Til uw gestrekte arm naar opzij tot aan schouderhoogte. Maak eventueel gebruik van een muur.
- Beweeg de arm rustig met een gestrekte of gebogen elleboog naar achteren.

Wissel de oefeningen met elkaar af.

### Week 5

- U mag alle bewegingen met uw schouder maken. Probeer uw arm boven uw hoofd te brengen.
- U mag lichte werkzaamheden, dus zonder krachtinspanning uitvoeren.
- U kunt sportactiviteiten zonder lichamelijk contact, zoals bijvoorbeeld hardlopen, her- vatten. Het deelnemen aan contactsporten mag pas wanneer er geen krachtverlies van de schouder meer bestaat. Dit kan soms drie maanden duren! Zwemmen is een goede manier om uw schouderfunctie terug te krijgen.

Voor alle oefeningen geldt: niets forceren. Pijn is een teken van overbelasting. Dus als u pijn voelt, stop dan. Vermoeidheid en spierpijn mag u wel voelen.