

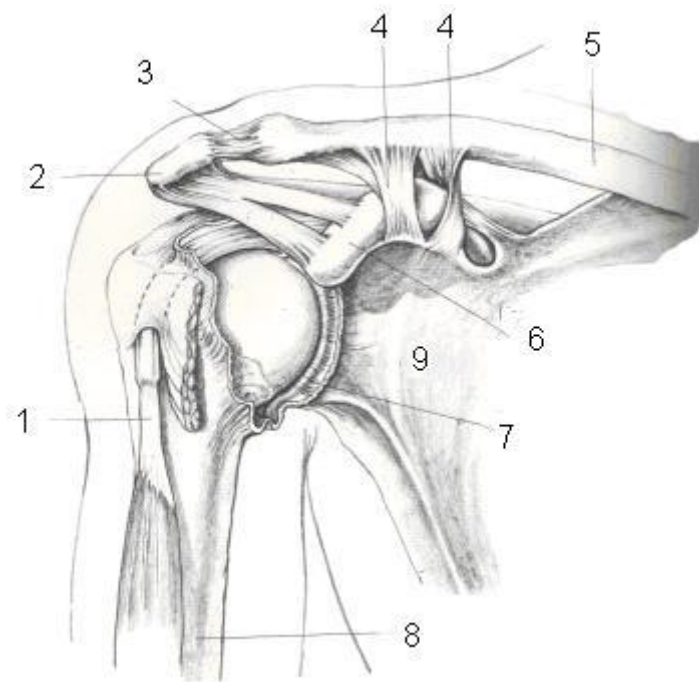
Spoed Eisende Hulp (SEH)

Schouderluxatie

Schouder uit de kom

Inleiding

U heeft van de behandelend arts vernomen dat uw schouder “uit de kom” is. Dit wordt ook wel schouderluxatie genoemd. U heeft van de behandelend arts al informatie gekregen. In deze folder kunt u alles nog eens rustig nalezen.



Figuur 1. Anatomische overzichtstekening van het schoudergebied

- 1. Lange pees van de biceps*
- 2. Bovenkant van het schouderblad*
- 3. Gewricht tussen sleutelbeen en schouderblad*
- 4. Gewrichtsbanden*
- 5. Sleutelbeen*
- 6. Voorkant van het schouderblad*
- 7. Schoudergewricht*
- 8. Bovenarmbeen*
- 9. Schouderblad*

Wat is een schouderluxatie?

Schouderluxatie is het 'uit de kom' gaan van de bovenarm.

Het schouderblad vormt een kleine ondiepe kom waar de kop van de bovenarm in hangt. Spieren, banden en kapsel zorgen ervoor dat de kop op zijn plaats blijft.

De schouder is het meest beweeglijke gewricht van het lichaam. Die beweeglijkheid zorgt ervoor dat de botten in de schoudergordel weinig steun bieden aan elkaar.

Wat gebeurt er bij een luxatie?

Bij een luxatie wordt het contact tussen de kop van de bovenarm en de kom van het schouderblad verbroken.

Hierdoor kunnen beschadigingen ontstaan aan:

- het kapsel
- het kraakbeen
- de banden
- spieren en pezen

De behandeling

De behandeling bestaat uit het terugplaatsen (reponeren) van de bovenarm in de kom. Hiervoor kan het nodig zijn om verdoving in het schoudergewricht te spuiten.

Soms zijn pijnstillende en spierverslappende medicijnen via een infuus nodig waardoor u de schouder beter kunt ontspannen en het terugplaatsen gemakkelijker gaat. Deze medicijnen hebben invloed op uw reactievermogen. Ook kunt u zich (een beetje) slaperig voelen.

Wat moet u doen als de schouder is teruggeplaatst?

Pijnbestrijding

Om de pijn te bestrijden kunt u een pijnstiller gebruiken. Een eenvoudige pijnstiller als Paracetamol (500 mg) is vaak voldoende.

Rust voor de schouder

Na het terugplaatsen van de schouder krijgt u een schouder immobilizer: dit is een draagdoek of band voor de arm. Het is belangrijk dat u de eerste week rust houdt met de aangedane arm. Dit betekent dat u het schoudergewricht vrijwel niet mag en kunt bewegen. Alleen dan kunnen de banden rondom het gewricht zich herstellen.

Als u zich in de eerste week niet aan deze rust houdt, is de kans groot dat de schouder opnieuw uit de kom schiet. Hoe vaker de schouder uit de kom is geweest hoe instabieler het gewricht wordt.

Weer bewegen

Na een week rust is het van belang om de schouder rustig te bewegen door middel van het ouderwetse 'koffiemalen' waarbij de schouder lichtjes wordt rondgedraaid. Bewegen is belangrijk om te voorkomen dat uw schouder stijf wordt. Als u hierna langzaam uw spieren weer versterkt, verkleint u de kans dat de schouder nogmaals uit de kom schiet.

Herstelperiode

Het normale genezingsproces is per persoon verschillend maar duurt meestal één tot drie maanden. In deze periode is de kans op een nieuwe luxatie groter. Om dit te voorkomen dient u uw activiteiten tijdelijk aan te passen. Na deze periode moet de schouder weer normaal beweegbaar en belastbaar zijn.

Vervolgafspraak

U heeft een afspraak gekregen voor controle op de polikliniek. Het is verstandig tot deze afspraak de schouder te laten rusten in de schouder immobilizer.

Op de polikliniek wordt het verdere traject met u besproken. Soms krijgt u na het polikliniekbezoek fysiotherapie voorgeschreven om u te helpen bij de revalidatie.

Tips

Sommige dagelijkse handelingen gaan wat moeilijker. Enkele tips voor het aankleden:

- Bij het aankleden adviseren wij u eerst de aangedane arm, vervolgens het hoofd en daarna de gezonde arm door het kledingstuk te halen. Probeer dit met minimale opwaartse beweging van de aangedane kant te doen.
- Bij het uitkleden is het de bedoeling dat u dit andersom doet.

We raden u aan de schouder immobilizer onder de kleding te dragen bijvoorbeeld onder een strak T-shirt. U kunt de schouder dan zeker niet bewegen. Vooral 's nachts is dit aan te raden.

Let op:

Om te voorkomen dat uw schouder weer uit de kom schiet, adviseren wij u:

- de arm niet naar voren en opzij bewegen.
- de arm niet naar buiten draaien.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met:

Afdeling Gipskamer		
Locatie Venlo	routennummer 73	☎ (077) 320 56 76
Locatie Venray	routennummer 9	☎ (0478) 52 25 57

Openingstijden ma t/m vr 08.30 - 16.30 uur

Spoedeisende Hulp (SEH)

Locatie Venlo

routennummer 99

☎ (077) 320 58 10

Meer informatie

Praktische medische informatie na uw bezoek aan de SEH vindt u op de website www.sehzorg.nl of via de gratis app "seh zorg". De website is ontwikkeld door de Nederlandse Vereniging voor Spoedeisende Hulp Artsen (NVSHA). U vindt hier antwoorden op veel gestelde vragen.





Website seh zorg.nl



APP seh zorg

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

internet: www.viecuri.nl