

Chirurgie

# Schouderluxatie

Schouder uit de kom

## **Wat is een schouderluxatie?**

Het schoudergewricht bestaat uit een kop (het ronde uiteinde van de bovenarm) en een ondiepe kom.

Bij een schouderluxatie schiet de kop van de bovenarm uit de kom. Hierbij kan schade ontstaan aan de banden en spieren rondom de schouder. Een schouderluxatie wordt vaak veroorzaakt door een val of door een verkeerde beweging.

### **Klachten**

U kunt de volgende klachten hebben:

- Pijn.
- Niet kunnen bewegen van de schouder.
- Tintelingen of doofheid in de hand.

## **Behandeling**

### **Terugzetten**

De behandeling bestaat uit het terugzetten van de kop in de kom. Dit kan op verschillende manieren. Uw behandelend arts bespreekt met u op welke manier dit bij u wordt gedaan.

Soms wordt er, vóór de behandeling, een verdoving in het schoudergewricht gegeven. In sommige gevallen is algehele verdoving (narcose) nodig.

### **Bewegen**

Na het terugzetten van de schouder mag u 1 week een mitella gebruiken. Na deze week stopt u met het dragen van de mitella.

U hoeft uw arm geen totale rust te geven. Als het gaat, mag u uw arm direct weer voorzichtig gaan bewegen, zonder deze te belasten. Dit betekent dat u:

- Geen zware dingen mag optillen.
- Uw arm niet boven uw hoofd mag brengen.
- De eerste 3 weken geen bewegingen met de schouder mag maken, waarbij de onderarm naar buiten toe draait (exorotatie).

### **Pijnstilling**

Tegen de pijn neemt u de pijnstillers in volgens het schema dat u van uw arts hebt gekregen.

Ook kunt u de eerste dagen na de behandeling de pijn dempen door uw schouder voorzichtig te koelen met ijs.

## **Fysiotherapie**

- Maak na ongeveer een week een afspraak bij een schouderfysiotherapeut ([www.schoudernetnoord.nl](http://www.schoudernetnoord.nl)).

## **Complicaties**

Een schouderluxatie is niet echt gevaarlijk, maar wel pijnlijk. Soms zijn er complicaties:

- Er kan een overrekking van de zenuwen rondom de schouder ontstaan. Dit geneest meestal volledig, binnen 3 maanden.
- Zeer zelden kan de luxatie een ernstige beschadiging aan een bloedvat of een zenuw geven.

## **Let op**

Na het 40ste levensjaar is de kans op een beschadiging aan 1 van de spieren of pezen in de schouder groter. Door deze beschadiging lukt het vaak niet meer om de arm omhoog te bewegen.

Als u 3 weken na de luxatie uw arm niet omhoog kunt brengen, neem dan contact op met de polikliniek Chirurgie. Met behulp van een echo van de schouder kan dan vastgesteld worden of er een beschadiging is.

## **Terugkerende luxatie**

Als een schouder eenmaal uit de kom is geweest, kan hij opnieuw uit de kom schieten. De kans hierop is groter als de eerste luxatie voor het 25ste levensjaar is geweest en kleiner als de eerste luxatie na het 35ste levensjaar is geweest.

Het aanpassen van de sport die u eventueel beoefent of het sterker maken van de spieren rondom de schouder, kan helpen om een volgende luxatie te voorkomen.

Keert de schouderluxatie steeds terug, dan bestaat een volgende behandeling vaak uit een operatie. Is de luxatie eenmalig, dan is er meestal geen reden voor een operatie.

## **Herstel**

De genezing kan 1 tot 3 maanden duren. Als u in deze periode sport of uw schouder op een andere manier zwaar belast, kunt u sneller een nieuwe luxatie krijgen. Na 6 weken tot maximaal 3 maanden mag u de schouder weer normaal bewegen en belasten. *via [folders@mijnantonius.nl](mailto:folders@mijnantonius.nl)*

## Tips

De eerste tijd na een schouderluxatie kan het aan- en uitkleden wat moeilijker gaan. Onderstaande tips kunnen helpen:

- Aankleden: steek eerst uw aangedane arm (de arm die uit de kom is geweest) door het kledingstuk, dan uw hoofd en daarna uw gezonde arm. Let er op dat u uw aangedane arm hierbij zo min mogelijk omhoog brengt.
- Uitkleden: dit gaat precies andersom: u begint bij uw gezonde arm, dan uw hoofd en als laatste uw aangedane arm.

## Contact

Hebt u nog vragen? Neem dan contact op met de polikliniek Chirurgie om een afspraak te maken voor het spreekuur traumatologie.

De polikliniek Chirurgie is te bereiken van maandag tot en met vrijdag tussen 8:30 en 12:30 uur en tussen 13:00 en 16:00 uur.

T: 0515 - 48 89 81.

***Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?***

*Wij ontvangen ze graag via [folders@mijnantonius.nl](mailto:folders@mijnantonius.nl)*