

Schouder uit de kom – 1^e keer (primaire schouderluxatie)

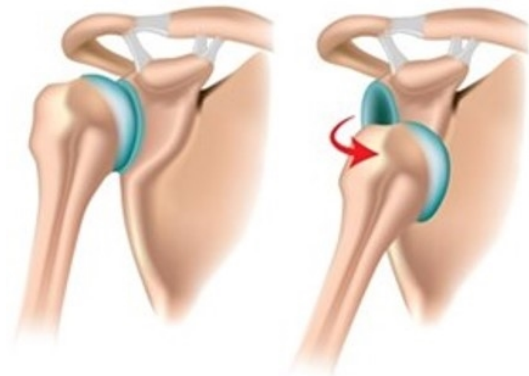
U heeft uw schouder uit de kom gehad, waarbij uw bovenarm naar voren uit de schouderkom is geschoten (anterieure schouderluxatie). De behandeling bestaat uit een soort draagband (sling), een korte rustperiode en specifieke oefeningen voor de schouder. Wij raden u aan om in de eerste week contact op te nemen met een fysiotherapeut om u te helpen bij het herstel.

Samenvatting

- U heeft uw schouder uit de kom gehad.
- Deze blessure herstelt doorgaans goed.
- We maken geen standaard poliklinische controle afspraak, deze is over het algemeen niet nodig.
- U draagt de eerste week een sling. U kunt na uw bezoek aan het ziekenhuis starten met oefenen op geleide van de klachten.
- Een instructievideo voor het opnieuw aanbrengen van de sling kunt u vinden in de Virtual Fracture Care app in de folder.
- Het is belangrijk dat u de oefeningen onderaan deze folder zo snel mogelijk opstart. Hiermee voorkomt u dat de schouder en uw andere gewrichten stijf worden.
- Geschikte oefeningen vindt u in deze folder of in de Virtual Fracture Care app.
- Door het oefenen van uw spieren verkleint u de kans dat de schouder weer uit de kom gaat.
- Wij adviseren u om altijd contact op te nemen met een fysiotherapeut om u te helpen bij het herstel. Met name bij mannen <35 jaar draagt dit sterk bij aan het voorkomen dat de schouder weer uit de kom gaat.
- Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u op werkdagen van 9.00 – 12.00 uur contact opnemen via de Breuklijn.
- Wordt de pijn erger, is de pijn/stijfheid na 2 weken niet minder, of loopt u achter in het oefenschema? Neem dan contact op met de Breuklijn. Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak. Doe dit laagdrempelig om problemen op lange termijn te voorkomen.

De behandeling

Een schouder uit de kom, waarbij de bovenarm naar voren uit de kom schiet, komt vaak voor. Als de schouder weer terug op zijn plek zit (na repositie) wordt de pijn vaak direct minder. De behandeling bestaat uit een sling, een korte periode van rust en specifieke oefeningen voor de schouder. Door uw spieren te oefenen verkleint u de kans dat de schouder weer uit de kom gaat. Ook verkleint u hiermee de kans op pijn en stijfheid van de schouder.



Rondom het schoudergewricht zitten meerdere pezen en spieren die de schouder stabiel houden. Als de schouder uit de kom is geweest, kunnen deze in sommige gevallen beschadigd raken. Dit kan langdurige klachten veroorzaken. De kans op deze beschadiging wordt groter op oudere leeftijd (50+).

Het is belangrijk dat u contact opneemt met de Breuklijn als uw klachten (pijn en/of stijfheid) na 2 weken niet minder worden, of als u achterloopt met de oefeningen. U kunt de oefeningen onderaan deze folder aanhouden als richtlijn voor wat u wanneer zou moeten kunnen. Neemt u alstublieft laagdrempelig contact op om problemen in het herstel te voorkomen.

Eerste week

- Eventueel de sling om ter ondersteuning.
- Oefenen op geleide van de klachten.

Week 1-6

- Sling zo veel mogelijk af.
- Oefenen op geleide van de klachten.

Vanaf week 6

- Gebruik de schouder weer zoals voor uw blessure, op geleide van de klachten.
- Oefeningen blijven herhalen tot de functie weer volledig terug is.
- U mag weer sporten en gymmen. Het kan tot 3 maanden duren voordat dit weer klachtenvrij lukt.

Instructies

Voor een goede genezing zijn de volgende instructies belangrijk:

- Heeft u een sling (een soort draagband) gekregen? Dan mag u deze de eerste week dragen om de schouder rust te geven. Als u gaat slapen mag u de sling afdoen.
- Instructies voor het opnieuw aanbrengen van de sling kunt u vinden in de Virtual Fracture Care app.
- U mag meteen starten met het oefenen op geleide van de klachten. Het is belangrijk dat u op tijd start met oefenen om stijfheid van de schouder te voorkomen.
- Een fysiotherapeut kan u helpen bij het herstel. Wij adviseren u binnen 1 week contact op te nemen met een fysiotherapeut. Let er hierbij op dat uw fysiotherapeut ervaring heeft met het herstel van een schouder die uit de kom is geweest. Met name bij mannen <35 jaar raden wij aan een fysiotherapeut in te schakelen, dit helpt te voorkomen dat uw schouder opnieuw uit de kom gaat.
- In de eerste 2 weken mag u de arm niet naar voren heffen, niet naar buiten draaien, niet opzij heffen en niet naar achter uitstrekken. Hiermee voorkomt u dat de schouder opnieuw uit de kom gaat. Een voorbeeld van een beweging die u **niet** mag maken is het 'naar achteren kammen van de haren'.
- Gebruik uw arm en schouder op geleide van uw klachten. Dat betekent dat u de arm en schouder kunt gebruiken zolang u de pijn kunt verdragen.
- De oefeningen en instructies kunt u vinden in de Virtual Fracture Care app of in de folder.
- De eerste 6 weken mag u niet sporten. Daarna kunt u dit, op basis van pijnklachten, langzaam opbouwen. Het kan soms tot 3 maanden duren voordat u klachtenvrij kunt sporten.

- Heeft u pijn? Gebruik dan paracetamol. Wacht niet met paracetamol nemen totdat u te veel pijn heeft. Neem het altijd verspreid over de dag in. U kunt maximaal 4x per dag 2 tabletten van 500 mg paracetamol innemen op vaste tijden.
- Houden uw klachten aan, neem dan laagdrempelig contact op via de Breuklijn.

Herstel

- Een controle op de polikliniek is in principe niet nodig. Het kan tot 6 weken duren voordat u de arm en de schouder weer volledig kunt belasten.
- Nadat de schouder uit de kom is geweest, is de kans groter dat deze nog een keer uit de kom gaat. Dit is met name het geval bij jonge (mannelijke), actieve volwassenen. Het is daarom heel erg belangrijk om de schouder goed te oefenen en te trainen. Dit versterkt de spieren en maakt de schouder stabiel. Hierdoor wordt de kans dat de schouder weer uit de kom gaat kleiner.
- Wordt de pijn erger, is de pijn na 2 weken niet minder, voelt de schouder instabiel of stijf, of blijft u achter met de oefeningen? Neem dan contact op met de Breuklijn. Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.

Oefeningen

Nadat uw schouder naar voren uit de kom is geweest kan er stijfheid en krachtsverlies van de schouder optreden. Hieronder staan specifieke oefeningen die u kunt doen om dit zo veel mogelijk te voorkomen. Deze kunt u ook vinden in de Virtual Fracture Care app. In de eerste week mag u eventueel de sling omhouden ter ondersteuning.

Belangrijk! Forceer niets tijdens het oefenen. Pijn kan een teken zijn van overbelasting. Als u pijn voelt, stop dan met oefenen. U mag wel vermoeidheid of spierpijn voelen.

Ga pas verder naar de volgende stap in de oefeningen als u de eerdere oefeningen kunt uitvoeren. Blijf de oefeningen van de voorgaande weken herhalen. Wij adviseren u de hulp van een fysiotherapeut in te schakelen tijdens uw herstel, om u te begeleiden bij de oefeningen.

Wanneer welke oefening

Week 1

- Doe de oefeningen op geleide van de pijn. U mag de sling omhouden ter ondersteuning.
- Beweeg de vingers en hand door 10 tot 15 keer per dag een vuist te maken.
- Strek en buig uw elleboog 10 tot 15 keer per dag.
- 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 met de elleboog (pendelbeweging) (1).
- Herhaal deze dagelijks 10-15 keer achter elkaar, 3 tot 4 keer per dag.



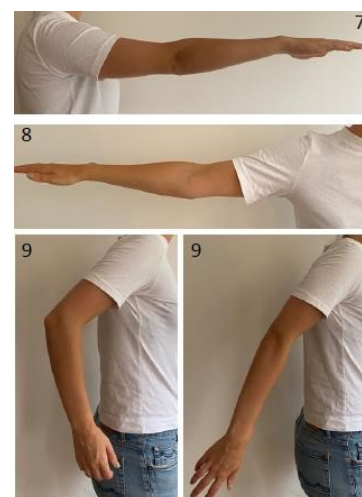
Week 2

- Doe de sling af voor zover de pijn dit toelaat. Probeer dit zo veel mogelijk uit te breiden vanaf dit moment.
- Druk uw gestrekte arm tegen de zijkant van uw lichaam. Houd dit een aantal seconden vol en laat los (2).
- Ga iets gebukt voorover staan en laat uw arm gestrekt naar beneden hangen. Maak kleine cirkelbewegingen links- en rechtsom (3).
- Buig en strek de elleboog, terwijl u gebukt voorover staat (4).
- Herhaal deze oefening dagelijks 10-15 keer achter elkaar, 3 tot 4 keer per dag.
- U mag de arm niet naar voren heffen, niet naar buiten draaien, niet opzij heffen en niet naar achter uitstrekken. Hiermee voorkomt u dat de schouder opnieuw uit de kom gaat. Een voorbeeld van een beweging die u **niet** mag maken is het 'naar achteren kammen van de haren'.



Week 3

- (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 (5).
- Plaats uw handen tegen elkaar voor uw borstkas en zet ze tegen elkaar. U voelt de spieren aan de voorkant van uw schouder aanspannen (6).
- Strek uw arm. Breng deze naar voren en til omhoog tot schouderhoogte (7). Probeer de arm hier even vast te houden.
- Til uw gestrekte arm naar opzij tot aan schouderhoogte. Maak eventueel gebruik van een muur om wat steun te hebben (8). Probeer de arm hier even vast te houden.
- Beweeg de arm rustig met een gestrekte of gebogen elleboog naar achteren (9).
- Wissel de oefeningen af. Herhaal deze dagelijks 10-15 keer achter elkaar, 3 tot 4 keer per dag.



Week 4-6

- Herhaal de oefeningen uit week 3-4 waarbij u de arm nu rustig boven het niveau van de schouder tilt. U mag uw arm zo ver bewegen als de pijn toelaat.
- Probeer oefening 7 en 8 uit te voeren terwijl u met de gezonde arm wat tegendruk geeft, dus tegen weerstand. Doe dit op geleide van de pijn.
- Wissel de oefeningen af en voer deze uit in een rustig tempo. Herhaal deze dagelijks 10-15 keer achter elkaar, 3 tot 4 keer per dag.

Vanaf week 6

- Houd de oefeningen aan van de 5e week totdat u het idee heeft dat de schouder weer hetzelfde kan als het moment voordat de schouder uit de kom is geweest.
- Zwemmen is een goede oefening om de schouderfunctie weer op het oude niveau te krijgen.
- Het blijven versterken van de spieren rondom de schouder door oefenen en sporten verkleint het risico op het opnieuw uit de kom schieten van de schouder.

Vragen? U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.tjongerschans.nl.

Contact

Breuklijn: 0513 – 685 855

Bereikbaar op werkdagen van 9.00 – 12.00 uur.