



SCHOUDERLUXATIE

Deze folder geeft u informatie over de behandeling van de schouderluxatie. Ieder mens is anders. Daarom kan uw situatie anders zijn dan hier in de folder wordt beschreven.

De schouder

De schouder is een verbinding tussen 2 botten. Het bestaat uit een kop van de bovenarm en een kom gevormd uit de buiten-/zijkant van het schouderblad.

Luxatie

Een luxatie betekent dat er iets uit de kom is. In de meeste gevallen is de kop naar voren verplaatst. Bij een luxatie zijn het gewricht, spieren en pezen beschadigd. Soms zijn ook de vaten en zenuwen beschadigd.

Behandeling

Er wordt een röntgenfoto gemaakt van uw schouder. De foto wordt gemaakt om te kijken of uw schouder uit de kom is en of er botbreuken (fracturen) zijn. Als uw schouder uit de kom is, zet de dokter de schouder terug. U krijgt een verdoving of een roesje op de Spoedeisende Hulp.

Na het terugzetten van de schouder krijgt u een draagband (sling) of een draagdoek (mitella). Hierna wordt er een nieuwe röntgenfoto gemaakt om de stand van de schouder te controleren. Als het terugzetten van de schouder niet gelukt is, dan kan dit onder een totale narcose worden gedaan in de operatiekamer. Uw spieren worden dan verslapt met medicijnen.

Pijn en zwelling

Een schouder die uit de kom is kan veel pijn doen in de bovenarm en schouder. U kunt een grote blauwe plek krijgen en de schouder kan dik worden. U kan uw arm minder goed bewegen. Dit komt doordat de banden en spieren zijn uitgerekt.

Om de pijn te verminderen mogen volwassenen 4 keer per dag 2 paracetamol (1.000mg) innemen, tenzij de arts anders aangeeft. Voor pijnstillers bij kinderen moet er overlegd worden met de arts die het kind behandelt.

Behandeling

- Week 0: Op de Spoedeisende Hulp wordt uw arm door middel van een draagband (sling) ondersteund. De enkele lus om uw nek zorgt ervoor dat uw arm kan hangen en rust krijgt. Oefeningen: Maak een vuist van uw hand en ontspan hem weer.
- Week 2 en 3: Na de controle op de polikliniek Chirurgie mag u pendeloefeningen (koffiemalen) doen. Stop als u veel pijn heeft. Doe de oefening eerst met de draagband om en daarna zonder. Ook mag u met u uw gestrekte arm van links naar rechts bewegen. De draagband draagt u alleen nog wanneer u naar buiten gaat. Voorkom bewegingen boven uw hoofd, zoals kastjes opendoen en haren kammen.
- Week 3 - 6: De draagband mag helemaal af en er kan gestart worden met oefeningen die uw schouder sterker maken. Meestal gebeurt dit met hulp van de fysiotherapeut.

Bijwerkingen

- Als uw schouder zwak blijft voelen, dan kunnen uw pezen rondom de kom beschadigd zijn. De chirurg stuurt u naar een orthopeed voor onderzoek. Het kan zijn dat u geopereerd moet worden.
- Als uw schouder meer dan 3 keer per jaar uit de kom gaat, dan moet u naar de orthopeed. De kans is namelijk erg groot dat de schouder nog vaker uit de kom zal gaan.
- Uw zenuw kan beschadigd zijn. Dit kan uw huid rondom de schouder dof maken en de spieren dunner maken. Meestal is dit tijdelijk en verdwijnt het na een aantal maanden weer vanzelf.

Adviezen

Niet ondersteunen

- Het is belangrijk dat uw bovenarm zonder probleem kan hangen.
- Uw elleboog mag niet worden ondersteund. Het gewicht van uw arm draagt namelijk bij aan de ontspanning van de schouder- en bovenarmspieren en hierdoor aan het herstel.
- Laat uw arm niet rusten op een kussen of op de armleuning van een stoel.
- Het beste kunt u in halfzittende houding slapen. Ondersteun ook dan de arm niet met een kussen.

Verzorging oksel

Als u uw arm minder beweegt, komt er ook minder frisse lucht onder uw arm. Het zweet verdampt dan niet goed. Uw huid onder uw oksel kan rood worden en schuren. Het is belangrijk om uw oksel schoon en droog te houden.

Slapen

Laat de elleboog vrij, zodat uw arm kan hangen.

Oefeningen

Het is belangrijk om regelmatig oefeningen te doen met uw arm. Door de oefeningen te doen:

- Worden uw hand en onderarm minder dik;
- Voorkomt u dat gewrichten stijf worden;
- Verliest u minder kracht in uw spieren;
- Stimuleert u de doorbloeding en botgroei.

De arts of gipsverbandmeester legt u de oefeningen uit.

Klachten of problemen

Als uw klachten erger worden, is dat vervelend. De volgende problemen kunnen ontstaan:

- De pijn vermindert niet, maar wordt erger;
- Uw arm wordt dikker;
- U voelt tintelingen/doof gevoel in uw arm, hand of vingers;
- U hebt andere klachten/vragen.

Wanneer u één of meerdere van bovenstaande klachten heeft, is het belangrijk om contact op te nemen met de polikliniek Chirurgie, Gipskamer of de Spoedeisende Hulp.

Tot slot

Volgens de wet mag u geen auto besturen als uw lichaam niet werkt zoals het hoort te werken. Dit is strafbaar.

Vragen?

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen via onderstaande gegevens.

Franciscus

Polikliniek Chirurgie , op werkdagen van 8.00 tot 16.30 uur, via telefoonnummer 010 – 461 6163.

Buiten deze tijden kunt u bij spoed contact opnemen met de Spoedeisende Hulp:

- Franciscus Gasthuis, 010 - 461 6720
- Franciscus Vlietland, 010 - 893 0100 (bereikbaar van 10.00 uur tot 21.00 uur. Buiten deze uren kunt u contact opnemen met de SEH Franciscus Gasthuis).