

Schouder uit de kom (anterieure schouderluxatie)

U bent onder behandeling bij Amsterdam UMC omdat uw schouderkop aan de voorzijde uit de kom is geweest. Het kapsel en de banden kunnen hierbij zijn beschadigd. In deze folder krijgt u informatie over de behandeling en het herstel. Per fase van het herstel leggen we uit welke adviezen u kunt opvolgen en welke oefeningen u kunt doen. Voor het genezingsproces is het belangrijk dat u deze instructies stap voor stap volgt.

Controle ziekenhuis

Om het herstel te volgen, wordt u gecontroleerd in de polikliniek. Bij ieder bezoek krijgt u uitleg over het herstel en instructies over de revalidatie. Ook kunt u vragen stellen over bijvoorbeeld dagelijkse activiteiten en sporten.

Duur revalidatie

De revalidatie duurt meestal minimaal 3 tot 6 maanden, totdat het eindresultaat is bereikt.

Fase 1 (week 1)

Dragen schoudervest/sling

Op de Spoedeisende Eerste Hulp heeft u een schoudervest of sling gekregen. U draagt deze de eerste week overdag continu, op de manier zoals u op afbeelding 1 kunt zien. Als u denkt dat u in bed geen bewegingen maakt met de arm (met name de onderarm naar buiten draaien of uw arm boven uw hoofd leggen), dan mag het schoudervest in de nacht af. Om de schouder voldoende rust te geven is het belangrijk dat de onderarm goed ondersteund wordt. Stel de banden zo af dat de bovenarm ontspannen kan hangen en de schouder niet omhoog geduwd wordt. De hand is op gelijke hoogte met de elleboog is of net iets hoger (zie afbeelding 1).



Afbeelding 1

Klachten

Door het letsel kunt u pijn en veel spanning in de nek en schouders ervaren. Om de pijn dragelijk te maken kunt u pijnstilling nemen, bespreek dit met uw behandelend arts. Probeer daarom regelmatig goed rechtop te zitten en de schouder zo ontspannen mogelijk te houden.

Tips

- Het is handig om een blouse of overhemd aan te doen. Bij het aankleden brengt u eerst uw aangedane arm in de mouw en daarna uw gezonde arm. Bij het uitkleden haalt u eerst uw gezonde arm uit de mouw en daarna uw aangedane arm.
- Om uw houding in bed comfortabeler te maken kunt u het hoofdeinde iets omhoog brengen (of een extra kussen gebruiken) zodat u iets rechtop zit.

Leefregels

- De eerste zes weken draait u de onderarm NIET naar buiten, zoals afgebeeld op afbeelding 2. Bij deze beweging bestaat de kans dat de schouder weer uit de kom gaat.
- De eerste 3 maanden heft u de arm NIET zijwaarts gecombineerd met de onderarm naar achteren draaien. Het kapsel van de schouder heeft tijd nodig om te herstellen, bij deze beweging is er een verhoogd risico dat de schouder weer uit de kom gaat (zie afbeelding 3).



Afbeelding 2



Afbeelding 3

Oefenen

U haalt 4 keer per dag uw arm uit het schoudervest of de sling om de oefeningen uit fase 1 te doen (zie bijlage 1 op pagina 4).

Fase 2 (week 2 t/m 6)

Dragen schoudervest/sling

In de tweede en derde week probeert u het schoudervest of de sling steeds minder te dragen. Draag deze bijvoorbeeld alleen bij vermoeidheid, pijn of in een drukke omgeving ter bescherming van de schouder.

Klachten

In deze fase kan het gebied rondom uw schouder nog pijnlijk zijn en de spieren kunnen vermoeid voelen. Deze pijn wordt steeds minder.

Oefenen

Vanaf de tweede week kunt u de oefeningen doen uit fase 2 (zie bijlage 2 op pagina 5). Het is belangrijk dat u tot de pijngrens beweegt en zonder extra gewichten. Forceer de beweging niet. Het is heel normaal dat u de bewegingen nog niet volledig kunt uitvoeren. U zult steeds verder komen als u regelmatig oefent. Oefenen voor een spiegel helpt u om de bewegingen goed uit te voeren.

Dagelijkse activiteiten/sport

U mag de arm in deze fase gebruiken bij lichte activiteiten. Begin met het inschakelen van de arm bij activiteiten waarbij de arm laag wordt gehouden (kopje koffie drinken, tandenpoetsen, computerwerk, etc.). Als dit zonder klachten gaat dan kunt u de arm na ongeveer 4 weken

gebruiken bij lichte activiteiten boven schouderhoogte, bijvoorbeeld een kopje uit kastje pakken. Het advies is de arm nog niet te gebruiken bij sporten of zwaardere activiteiten (tillen, trekken, duwen of steunen), omdat het kapsel en de banden van het schoudergewricht nog onvoldoende zijn hersteld. Het is in deze fase van het herstel belangrijk goed te luisteren naar de klachten en niet te forceren. Wandelen of oefeningen in de sportschool voor de benen zijn toegestaan.

Fase 3 (week 6 t/m 12)

Klachten

Het is in deze fase normaal dat u soms nog pijn ervaart of een zeurend gevoel rondom uw schouder heeft. Het is belangrijk te merken dat deze klachten afnemen.

Oefenen

In deze fase oefent u om volledige bewegelijkheid van de schouder te krijgen en om de spieren rond de schouder te versterken (zie bijlage 3 op pagina 8). Het verstandig hierin een rustige opbouw te maken. Tijdens het oefenen mogen de spieren gevoelig zijn, maar de pijn moet langzaam wegtrekken als u stopt met oefenen. Train pas met extra gewichten als u de beweging zonder gewicht pijnloos kunt maken. Het advies is om onder begeleiding van een fysiotherapeut specifieke oefeningen doen voor het verbeteren van de kracht, stabiliteit en coördinatie van de spieren rondom de schouder.

Dagelijkse activiteiten/sport

U mag uw arm op geleide van pijn inschakelen in het dagelijks leven. Afhankelijk van de bewegelijkheid, de kracht en de coördinatie, kunt u sportactiviteiten zonder lichamelijk contact, zoals bijvoorbeeld zwemmen (alleen schoolslag, GEEN borstcrawl/rugcrawl), fietsen of hardlopen. Het advies is om pas na drie maanden deel te nemen contactsporten.

Fase 4 (na 3 maanden)

Klachten

Gaandeweg zullen de klachten afnemen. Het is belangrijk uw grenzen op te zoeken, maar de arm niet te overbelasten.

Dagelijkse activiteiten/sport

In deze fase kunt u normaal gesproken de arm weer volledig inschakelen in het dagelijks leven. Als de arm krachtig genoeg is kunt u normaal gesproken de meeste (contact)sporten weer hervatten in overleg met uw fysiotherapeut.

Oefenen:

Het advies is de kracht en de coördinatie van de spieren rondom de schoudergordel zelfstandig te blijven trainen of onder begeleiding van een fysiotherapeut (zie bijlage 4 op pagina 9).

Vragen en contact

Uw behandelend arts of de aanwezige fysiotherapeut van het ziekenhuis zal u tijdens de controle in het ziekenhuis instructies en uitleg over de oefeningen geven. Indien begeleiding bij het oefenen geadviseerd wordt, dan krijgt u bij de controle een verwijzing voor fysiotherapie (zie ook www.traumarevalidatie.nl voor een praktijk bij u in de buurt).

Bij dringende vragen kunt u contact opnemen met:

- De fysiotherapeut van Amsterdam UMC via e-mail traumarevalidatie@amsterdamumc.nl.
- De Spoedeisende Eerste Hulp (SEH) (alleen 's avonds en in het weekend) telefonisch 020-4443636 (locatie VUmc), 020-5663333 (locatie AMC).

Bijlage 1: Oefeningen fase 1 (week 1)

1. Om stijfheid van de elleboog te voorkomen, haalt u de arm uit de sling en buigt en strekt u de 10 keer elleboog.



2. Maak een vuist, houd dit 5 seconden vast en strek vervolgens de vingers, 10 herhalingen.



3. Ga goed rechtop zitten en beweeg uw schouderbladen 10 keer rustig naar elkaar toe.



4. Haal de arm uit de sling of het schoudervest, buig een beetje naar voren en laat de arm ontspannen uithangen om 10 rustige kleine cirkels linksom en rechtsom te maken. U kunt hierbij zitten of staan.



Bijlage 2: Oefeningen fase 2 (week 2 t/m 6)

1. Voordat u begint met oefenen is het belangrijk dat uw basishouding goed is. Ga goed rechtop zitten of staan en laat de schouders zo ontspannen mogelijk. Zorg ervoor dat de schouders laag blijven bij het bewegen van uw arm.



2. Breng uw arm naar voren maximaal tot schouderhoogte. Zorg ervoor dat uw schouders zo laag mogelijk blijven en alleen de arm omhoog gaat.



Als het omhoog brengen van de arm nog te pijnlijk is, voer dan de volgende alternatieve oefeningen uit (a, b, c, d).

- a. Ondersteun uw aangedane arm bij de pols, elleboog of bovenarm. Begeleid rustig de beweging van uw arm maximaal tot schouderhoogte.



- b. Pak uw hand vast en hef uw arm gebogen omhoog. Uw elleboog komt hierbij niet hoger dan de schouder.



- c. Kruip met de hand tegen de muur omhoog, maximaal tot schouderhoogte. Zorg ervoor dat de schouders laag blijven bij het bewegen van uw arm.



- d. Ga op uw rug liggen en pak met beide handen een stok vast. Breng de stok omhoog tot schouderhoogte. Zorg dat de stok evenwijdig blijft.



3. Hef uw arm zijwaarts maximaal tot schouderhoogte. Zorg ervoor dat u de schouder niet optrekt bij het bewegen van de arm en uw duim omhoog wijst.



Indien het heffen van de arm nog te pijnlijk is, voer dan de volgende alternatieve oefeningen uit (a, b of c).

- a. Kruip met de hand zijwaarts tegen de muur maximaal tot schouderhoogte omhoog.



- b. Houd met beide handen een stok vast zoals hieronder afgebeeld. U duwt met uw goede arm de stok naar binnen en helpt daarmee uw aangedane arm zijwaarts te heffen. Houd uw bovenlichaam recht.



4. 'Loop' met de hand over uw borstkas naar uw gezonde schouder.



5. Sta met beide handen tegen de muur (ellebogen gestrekt) en duw uzelf licht van de muur weg. Let op: De beweging vindt plaats tussen de schouderbladen en niet in de elleboog.



Bijlage 3: Oefeningen fase 3 (week 6 t/m 12)

Ook kunt u de oefeningen uit fase 2 verzwaren met een elastiek of een halter van maximaal 2 kilogram.

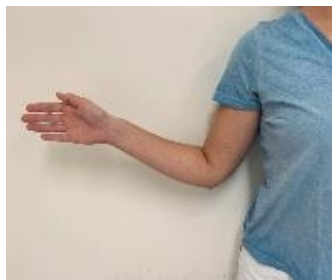
1. Beweeg uw gestrekte arm recht naar voren en til hem zo ver mogelijk omhoog (ook boven schouderhoogte). 3 sets van 10-15 herhalingen



2. Hef uw gestrekte arm zo ver mogelijk zijwaarts (ook boven schouderhoogte). Zorg ervoor dat u de schouder niet optrekt bij het bewegen van de arm. 3 sets van 10-15 herhalingen



3. Zet uw elleboog in de zij en beweeg uw onderarm naar uw buik toe en hierna ook rustig naar buiten toe. 3 sets van 10-15 herhalingen



4. Ga steunend op de handen en tenen (of knieën) 10-15 seconden 'planken'.



5. Ga voor een muur staan en werp en vang een bal met 2 handen en houdt de armen onder schouderhoogte. 3 sets van 10-15 herhalingen



Bijlage 4: Oefeningen fase 4 (na 3 maanden)

U kunt de oefeningen uit de vorige fases bijven doen.

1. Buig de arm en breng deze rustig (op geleide van pijn of ongemak) zijwaarts omhoog alsof u iemand uit wilt zwaaien. 3 sets van 10-15 herhalingen.



2. Ga voor een muur staan en werp en vang een bal met 2 handen en probeer de armen boven schouderhoogte te houden. 3 sets van 10-15 herhalingen.



3. Werp en vang een bal met de aangedane arm, met 1 hand en de arm onder schouderhoogte. 3 sets van 10-15 herhalingen.

