

Schouder uit de kom

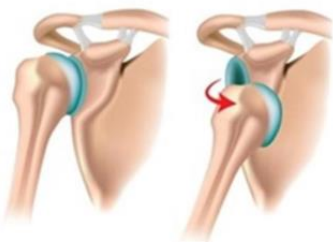
U heeft uw schouder uit de kom gehad, waarbij uw bovenarm naar voren uit de schouderkom is geschoten (anterieure schouderluxatie). De behandeling bestaat uit een soort draagband (sling), een korte rustperiode en specifieke oefeningen voor de schouder. Wij raden u aan om in de eerste week contact op te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

Samenvatting

- U heeft uw schouder uit de kom gehad.
- Deze blessure herstelt meestal goed.
- We maken geen standaard poliklinische controle afspraak.
- U draagt de eerste week een sling. U kunt na uw bezoek aan het ziekenhuis starten met oefenen. U mag oefeningen doen/schouders gebruiken/bewegingen maken zolang dit geen pijn doet.
- Een instructievideo voor het opnieuw aanbrengen van de sling kunt u vinden in de Virtual Fracture Care app.
- 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.
- Wordt de pijn erger, is de pijn/stijfheid na twee weken niet minder, of loopt u achter in het oefenschema? Neem dan contact op met de Breuklijn. Als een controle dan nodig is, maken we een afspraak.

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 vanaf 50 jaar en ouder.

Klachten (stijfheid/pijn) moeten na twee weken minder worden. Ook wanneer u achterloopt met de oefeningen zoals in deze folder mag u contact opnemen met ons.

Eerste week

- Eventueel de sling om ter ondersteuning.
- U mag oefeningen doen zolang dit geen pijn doet.

Week één tot zes

- Sling zo veel mogelijk af.
- U mag oefeningen doen zolang dit geen pijn doet.

Vanaf week zes

- Gebruik de schouder weer zoals voor uw blessure, zolang dit geen pijn doet.
- Oefeningen blijven herhalen tot de functie weer volledig terug is.
- U mag weer sporten. Het kan tot drie 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 één 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. Hij kan helpen om te voorkomen dat uw schouder opnieuw uit de kom gaat.
- In de eerste twee 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 zes weken mag u niet sporten. Daarna kunt u dit, op basis van pijnklachten, langzaam opbouwen. Het kan soms tot drie 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 vier keer op een dag twee tabletten van 500 mg paracetamol innemen op vaste tijden. Houden uw klachten aan?
- Voel u altijd vrij om contact op te nemen met de breuklijn, ook wanneer u twijfelt.

Herstel

- Een controle op de polikliniek is in principe niet nodig. Het kan tot zes 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 twee 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. Voelt u pijn? Stop dan met oefenen. U mag wel vermoeidheid of spierpijn voelen.

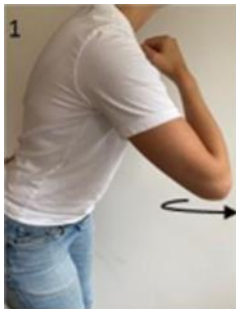
Ga pas verder naar de volgende stap in de oefeningen als u de eerdere oefeningen kunt uitvoeren. Blijf de oefeningen van de voorgaande weken herhalen.

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, drie tot vier keer op een dag.

Week 2

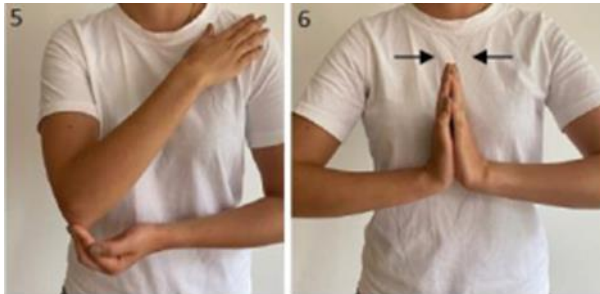
- Doe de sling af voor zover de pijn dit toelaat. Probeer dit zo veel mogelijk uit te breiden vanaf dit moment.
- Druk uw gestrekte arm tegen de zijkant van uw lichaam. Houd dit een aantal seconden vol en laat los (2).
- Ga iets gebukt voorover staan en laat uw arm gestrekt naar beneden hangen. Maak kleine cirkelbewegingen links- en rechtsom (3).
- Buig en strek de elleboog, terwijl u gebukt voorover staat (4).



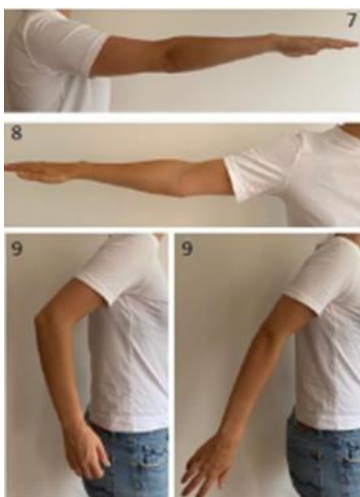
- Herhaal deze dagelijks 10-15 keer achter elkaar, drie tot vier keer op een dag.
- U mag de arm niet naar voren heffen, niet naar buiten draaien, niet opzij heffen en niet naar achter uitstrekken. Hiermee voorkomt u dat de schouder opnieuw uit de kom gaat. Een voorbeeld van een beweging die u niet mag 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, drie tot vier keer op een 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, drie tot vier keer op een dag.

Vanaf week 6

- Houd de oefeningen aan van de vijfde 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.

Heeft u vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen of problemen?

Voel u altijd vrij om contact op te nemen met ons, ook wanneer u twijfelt.

De Breuklijn 088 708 52 33. Deze is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 08:00 - 12:00 en van 13:00 - 16:30 uur. Kijk ook op [zgt.nl](https://www.zgt.nl).

App Virtual Fracture Care

In onze app vindt u meer informatie over uw letsel. Ook kunt u oefeningen vinden om het herstel te bevorderen. De app kunt u zowel in de Appstore (iPhone) als de Google Store (Android) vinden.

U kunt ook de QR-code scannen. U wordt dan automatisch naar de app verwezen.

**Check uw dossier op MijnZGT**

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](https://www.zgt.nl/mijnzgt).