

PATIËNTEN INFORMATIE

Schouder uit de kom Schouderluxatie

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis

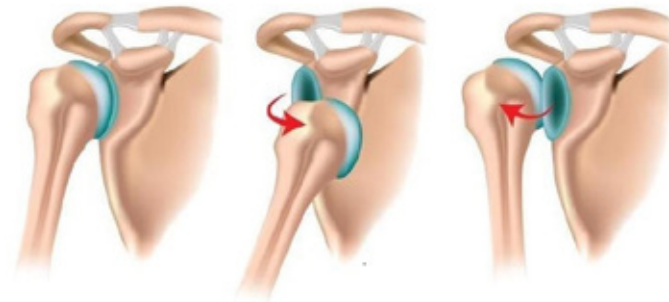


Er is bij u vastgesteld dat uw schouder uit de kom (luxatie) is (geweest). In deze folder leest u meer over het letsel en de behandeling.

Schoudergewricht

Het schoudergewricht bestaat uit een bovenarm en het schouderblad. De bovenarm wordt in de kom gehouden door een kapsel van spieren, pezen en banden.

Bij een schouder uit de kom is de bovenarm uit de schouderkom. Dit kan samen gaan met letsel aan het gewrichtsoppervlak, pezen en banden. Soms zijn er ook beschadigingen aan bloedvaten en zenuwen.



Normaal schoudergewricht

Luxatie voorzijde

Luxatie achterzijde

De luxatie naar voren (anterieure schouderluxatie) komt het meeste voor. De luxatie naar achteren (posterieure schouderluxatie) is zeldzamer. In slechts enkele gevallen is er een geforceerde schouderheffing (luxatio erecta).

Behandeling

Nadat de bovenarm weer in de kom zit krijgt u een sling waarbij uw arm wordt ondersteund. Dit beperkt u in uw bewegingen in de arm waardoor het schoudergewricht rust krijgt. U draagt de sling totdat u terugkomt op controle. U mag de sling wel regelmatig af doen om de elleboog te strekken en de buigen.

Pijnstilling

De dokter op de Spoedeisende Hulp bespreekt met u de pijnstilling.

Leefregels

De volgende leefregels moet u volgen:

- Sling dag en nacht omhouden voor 1 week.
- Bij douchen mag de mitella/sling af. Houdt uw arm dan wel in de gebogen stand alsof u de mitella/sling nog steeds om heeft. De arm niet naar buiten draaien.

Vervolgafspraken

U krijgt een afspraak mee wanneer u weer op controle moet komen op de polikliniek. Na deze controle mag u meestal starten met oefeningen.

Oefeningen

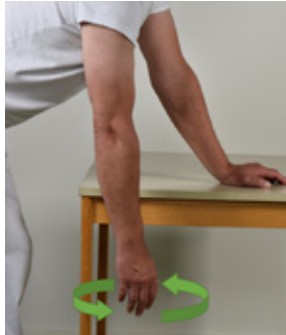
De arts bepaald wanneer u mag starten met de volgende oefeningen.

Meestal is dit na 1 week. Bij het oefenen is het belangrijk dat u de eerste 6 weken de arm niet naar buiten draait en de elleboog niet boven uw schouder optilt. U mag verder alle bewegingen maken met uw arm.

Wanneer u het moeilijk vindt om de arm te gaan bewegen, kunt u starten met de volgende oefeningen. Probeer de oefeningen 4 keer per dag uit te voeren, maak bij iedere oefening een serie van 10 keer.

Oefening 1

Haal uw arm uit de sling en laat hem naar beneden hangen, buig voorover en laat de arm slingeren (pendelen) binnen de pijngrens.



Oefening 2

Sta rechtop en til uw arm een aantal keer gestrekt op, zowel naar voren als opzij. Wanneer dit moeilijk gaat kunt u de hand van uw aangedane arm tegen de muur plaatsen en schuif met uw hand of 'loop' met uw vingers omhoog. Deze oefeningen voert u zowel voor- als zijwaarts uit. Hierbij is het belangrijk dat uw elleboog niet boven uw schouder uitkomt.



Voor vragen of informatie

Als u vragen heeft, kunt u contact opnemen met de Gipskamer of de Spoedeisende Hulp. U kunt de Gipskamer van maandag tot en met vrijdag van 08.00 tot 12.00 uur en van 13.00 tot 17.00 uur bereiken via (010) 291 36 19.

Vanaf 17.00 uur, in het weekend en op feestdagen is de Gipskamer gesloten en kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp via (010) 291 35 99.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasenik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

