

## Instabiliteit schouder

*In deze folder vindt u informatie over een instabiele schouder.*

*Uw specialist heeft u ongetwijfeld al de nodige informatie gegeven.*

*In deze folder kunt u de belangrijkste zaken nog eens rustig nalezen. Het is goed daarbij te bedenken dat het gaat om algemene informatie. Omstandigheden en ervaringen kunnen van patiënt tot patiënt verschillen.*

### Wat is een instabiele schouder?

Bij instabiliteit van de schouder is sprake van overbeweeglijkheid van het schoudergewricht. De schouder kan dan bijna of helemaal uit de kom gaan.

Het schoudergewricht bestaat uit een kop en een kom. De kop is het ronde uiteinde van de bovenarm. De kom is een uitsparing in het schouderblad, waar de kop in beweegt.

Rondom de kop en de kom liggen een labrum met gewrichtskapsel en spieren.

Het labrum is een bindweefselrand die zorgt voor verdieping van de kom. Bij instabiliteit laat het gewrichtskapsel teveel beweging toe doordat het te lang is geworden om voldoende stevigheid te geven aan het gewricht. Ook kan het labrum los van de kom liggen. Vaak is het mogelijk deze overbeweeglijkheid op te vangen met de spieren rondom het schoudergewricht, wanneer deze in goede conditie zijn.

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

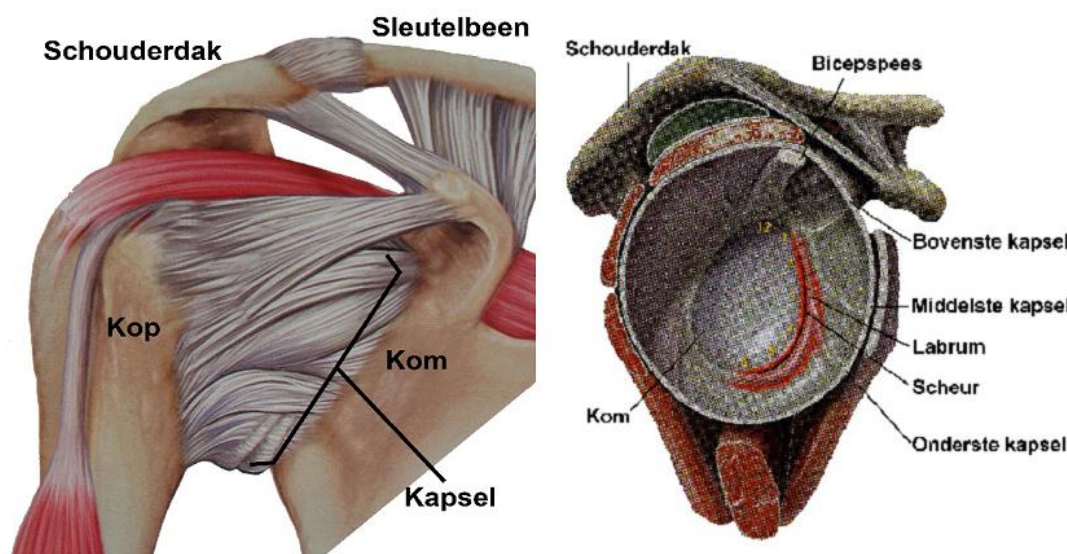
#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

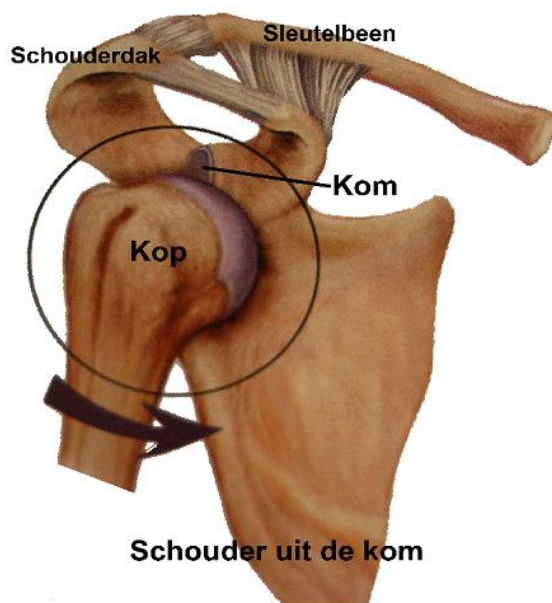
32082917

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)



### Oorzaak van een instabiele schouder

Instabiliteit kan ontstaan doordat de schouder bij een ongeluk uit de kom is gegaan en het kapsel rondom het schoudergewricht is uitgerekt of ingescheurd. Ook kan het labrum losgescheurd zijn van de kom. Het kapsel kan ook langer worden doordat het gaandeweg wordt opgerekt door herhaaldelijk overstrekken van het kapsel. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren bij sommige bovenhandse sporten, zoals volleybal, handbal, zwemmen en tennis.



Bij schouderinstabiliteit kan de schouder pijnlijk zijn. Deze pijn is vaak aanwezig tijdens activiteiten, waarbij boven het hoofd gewerkt wordt. Daarbij kunnen door de abnormale beweging van de schouder de slijmbeurs of spierpezen inklemmen en pijnlijk worden. Bovendien kunnen de spieren rondom het schouderblad overbelast raken.

## Behandeling

Een pijnlijke schouder is niet goed te onderzoeken. Indien nodig, krijgt u een injectie in het gewricht (en soms ook in de slijmbeurs) met een snelwerkende pijnstiller (bupivacaine) en ontstekingsremmer (Kenacort-A40). De pijnstiller maakt het mogelijk uw schouder goed te kunnen onderzoeken. De ontstekingsremmer vermindert de irritatie in het gewricht en werkt op langere termijn.

Met fysiotherapie kunnen de spieren rondom de schouder en het schouderblad getraind worden. Hierdoor wordt de coördinatie beter en de spieren zijn beter in staat de overbeweeglijkheid van het schoudergewricht op te vangen. De klachten kunnen hiermee in sommige gevallen geheel overgaan. Indien de klachten niet afnemen, bekijkt de specialist of er operatieve mogelijkheden zijn.

## Meer informatie

Meer informatie kunt u ook vinden op internet: [www.zorgvoorbeweging.nl](http://www.zorgvoorbeweging.nl).

## Contact

### Telefoon

U kunt het ziekenhuis bereiken via het algemene telefoonnummer: 033 - 850 50 50. U krijgt dan een telefonist(e) aan de lijn. Vraag u naar de betreffende afdeling of zorgverlener. De telefonist(e) verbindt u door.

### Website

Op [www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl) vindt u informatie over het ziekenhuis, behandelingen, onderzoeken en opname. Ook kunt u hier alle patiëntenfolders bekijken.

---

## Heeft u nog vragen?

Heeft u vragen stelt u deze dan aan de specialist. Het is verstandig uw vragen van tevoren op te schrijven. Dan weet u zeker dat u niets vergeet.

1. \_\_\_\_\_ ?
2. \_\_\_\_\_ ?
3. \_\_\_\_\_ ?
4. \_\_\_\_\_ ?
5. \_\_\_\_\_ ?
6. \_\_\_\_\_ ?

Wij wensen u een voorspoedig herstel toe.

Medewerkers afdeling Orthopedie  
Meander Medisch Centrum

mrt\_2016