

## Schouder uit de kom (schouderluxatie)

*De arts van de Spoedeisende hulp heeft u onderzocht en op de röntgenfoto die van uw arm gemaakt is, gezien dat u een schouderluxatie heeft. 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. We vertellen u aan welke zaken u moet denken, wat de behandeling inhoudt en welke stappen na de behandeling van belang (kunnen) zijn.*

### Wat is een schouderluxatie?

Het schoudergewricht bestaat uit de kop van de bovenarm en de kom van het schouderblad. De kop ligt in de ondiepe kom van het schouderblad en wordt op zijn plaats gehouden door middel van banden van het gewrichtskapsel. Bij een luxatie schiet de kop uit de kom en worden de banden en het gewrichtskapsel opgerekt. Meestal wordt dit veroorzaakt door een val of een verkeerde beweging. Het uit de kom schieten veroorzaakt meestal veel pijn. De arm kan hierna moeilijk of niet meer bewegen.

### De behandeling

De behandeling bestaat uit het terugzetten van de kop van het schoudergewricht in de kom. Dit noemen we reponeren. Het kan zijn dat u hiervoor pijnstillende en spierslappende medicijnen heeft gekregen, waardoor u de schouder beter kunt ontspannen. Het is ook mogelijk dat u medicijnen krijgt om u slaperig te maken. Dit wordt sedatie genoemd.

De medicijnen hebben invloed op uw reactievermogen. U kunt zich (een beetje) slaperig voelen.

Om de spieren en het kapsel van de schouder de kans te geven te herstellen, is het van belang om de schouder rust te geven. Om u daarbij te helpen, krijgt u een sling.

### Complicaties

Het hoogheffen en het naar buiten draaien van de arm wordt afgeraden. Dit zijn bewegingen waarbij de schouder weer makkelijk uit de kom kan gaan.

Hoe vaker de schouder uit de kom is geweest, hoe instabieler het gewricht wordt.

### Tips

- Draag zoveel mogelijk de sling, hiermee geeft u uw arm rust.
- Bij het aankleden begint u aan de kant van uw aangedane schouder, daarna de gezonde zijde. Bij het uitkleden begint u met de gezonde zijde en daarna de aangedane kant.
- U kunt in principe gewoon douchen, u kunt dan de sling afdoen.
- U kunt de eerste dag beginnen met handoefeningen. Hierbij maakt u een vuist, open en dicht. Dit activeert de spieren in de arm. De overige oefeningen krijgt u na een week bij uw eerste bezoek aan de poli.

#### 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)

---

## **Pijnstilling**

Bij pijnklachten kunt u gerust paracetamol innemen volgens de richtlijnen in de bijsluiter.

Ook kan de dokter u een recept gegeven hebben voor pijnstillers.

Houd u altijd aan de maximale dosering die op het recept of bijsluiter geschreven staat.

Het kan lekker zijn om de schouder te koelen met ijs, bijvoorbeeld een cold-pack. Leg het ijs nooit direct op de huid maar rol het in bijvoorbeeld een handdoek.

## **Controle op de poli**

Na ongeveer een week gaat u naar de polikliniek, zodat de arts het herstel kan controleren. U maakt hiervoor zelf een afspraak op de polikliniek via het telefoonnummer dat op het afspraakformulier staat dat u heeft meegekregen bij uw bezoek aan de SEH.

Tot deze afspraak houdt u de sling om. Op de polikliniek wordt het verdere traject met u besproken.

Langzaam zult u weer meer met de arm mogen doen. Het kan zijn dat u fysiotherapie krijgt voorgeschreven na de polikliniekafspraak.

De tijd die voor de genezing staat is per persoon verschillend.

## **Contact**

Als u vragen heeft, kunt u tijdens werkdagen contact opnemen met de polikliniek.

Buiten kantoortijden kunt u contact op nemen met de afdeling Spoedeisende Hulp. Wij zijn bereikbaar via het algemene telefoonnummer van het ziekenhuis: 033 - 850 50 50.