

## Schouderluxatie

### Oefeningen na schouder uit de kom

Kortgeleden bent u gewond geraakt aan uw schouder, waarbij de schouder is ontwricht. Vaak gaat in deze situatie de schouderkop naar voren toe uit de kom. Op de Spoedeisende Hulp is uw schouder weer terug in de kom gezet.

Tijdens een ontwrichting worden de banden van de schouder opgerekt. Soms kunnen er ook zenuwbanen geprikkeld of geïrriteerd raken door de ontwrichting. Meld bij uw arts wanneer u een ander gevoel heeft in de bovenarm.

Op jonge leeftijd is de kans groter dat een schouder in de toekomst wederom uit de kom gaat. Op latere leeftijd is de kans groter dat de schouder erg stijf wordt na een ontwrichting.

Om een zo goed mogelijk herstel te krijgen, geven wij u een aantal adviezen en oefeningen.

Op de Spoedeisende Hulp heeft u een sling gekregen om de pijn in het schoudergewricht te verminderen. Het is goed om tijdens het dragen van de mitella uw vingers en pols goed te blijven bewegen en minimaal een paar keer per dag een vuist te maken. Haal daarnaast elke dag de arm enkele keren uit de mitella en buig en strek de elleboog volledig.

U bent op controle geweest op de trauma-spreekuur en kunt vanaf nu uw activiteiten verder uitbreiden. De sling blijft u dragen.

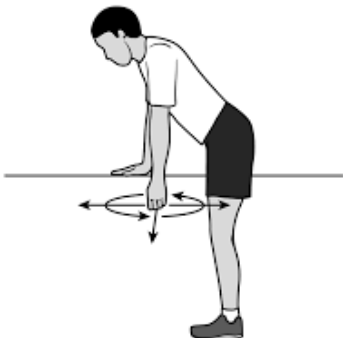
### Adviezen en oefeningen

Na uw bezoek aan de trauma-spreekuur start u met rustige oefentherapie om uw schouder niet te stijf te laten worden. Over het algemeen geldt dat bewegingen van de schouder zijwaarts en draaien naar buiten toe, de eerste 3 weken niet zijn toegestaan.

#### ***Vanaf week 2***

Herhaal elke dag 3 of 4 keer onderstaande oefeningen 5 tot 10 minuten zonder sling.

- Druk uw onderarm tegen uw 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 de buik aanligt. Houd dit een aantal seconden vast en laat los.
- Trek uw schouders op, houd dit een aantal seconden vast en laat weer los.
- Ga iets gebukt voorover staan en maak kleine cirkelbewegingen. Als dit goed gaat, mag u dit uitbreiden tot dat uw romp een hoek van 90 graden maakt met uw benen. Laat de arm dan rustig afhangen en maak cirkelbewegingen. Zie afbeelding hieronder.
- Buig en strek de elleboog.



### **Week 3**

U hoeft geen sling meer te dragen.

Herhaal elke dag 3 tot 4 keer de oefeningen 5 tot 10 minuten:

- 'Loop' met de hand over uw borstkas naar uw gezonde schouder en probeer het schouderblad aan te tikken. Ondersteun eventueel uw elleboog met uw andere hand.
- Druk de handpalmen voor uw borstkas tegen elkaar en druk ze stevig tegen elkaar. Houd dit een aantal seconden vast en laat los.
- Til de arm gestrekt op naar voren tot aan schouderhoogte. De handpalm naar boven gericht.
- Doe dit hetzelfde maar dan met uw arm zijwaarts van het lichaam af. Soms kan het helpen om via de muur of deur omhoog te 'lopen'.
- Beweeg de arm met een gestrekte of gebogen elleboog zo ver mogelijk naar achteren.

### **Week 4**

Vanaf week 4 kunt u de bewegelijkheid van uw arm verder uitbreiden. De arm mag nu tot boven schouderhoogte worden opgetild. Het met te veel kracht naar buiten draaien van de arm raden we de eerste 8 weken af. Lichte activiteiten waarbij geen kracht gezet hoeft te worden, kunt u weer oppakken. Sporten zonder lichamelijk contact of fysieke belastingen van de schouder kunnen weer hervat worden. Bijvoorbeeld hardlopen.

Voor alle oefeningen geldt dat u niet mag forceren. Dus niet te veel kracht gebruiken. Pijn is in de eerste weken van herstel een teken van overbelasting. Spierpijn is geen bezwaar om door te gaan met oefenen.

### **Tips**

Omdat bepaalde dagelijkse handelingen de eerste tijd na een schouderluxatie moeilijker gaan, geven wij u een paar tips voor het aan- en uitkleden:

- Steek tijdens het aankleden eerst uw gewonde arm door het kledingstuk en vervolgens uw hoofd en daarna uw gezonde arm. Probeer uw gewonde arm hierbij zo min mogelijk omhoog te brengen.
- Bij het uitkleden gaat het precies andersom. U begint bij uw gezonde arm, vervolgens uw hoofd en als laatste uw gewonde arm.

### **Herstel**

Het herstel na een ontwrichting van uw schouder kan enkele maanden duren. Tijdens de eerste fase van enkele weken zullen alle beschadigde structuren in de schouder genezing. Hierna volgt de revalidatie, waarin de bewegelijkheid en spierkracht centraal staat.

Na 6 tot 12 weken mag u uw schouder weer normaal bewegen en belasten.

### **Fysiotherapie**

Heeft u behoefte aan begeleiding in de opbouw van bovengenoemde activiteiten? Hierbij kan een fysiotherapeut u ondersteunen. Dit gaat meestal in overleg met uw behandelend specialist tijdens de controle afspraak op de trauma-spreekuur. U krijgt dan een verwijzing mee voor een fysiotherapeut in een fysiotherapiepraktijk bij u in de buurt.

Laurentius Ziekenhuis  
Mgr. Driessenstraat 6  
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)  
6043 CV Roermond  
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis  
34290650 - Orthopedie - maart 2021