

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Schouderluxatie

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste patiënt,

U heeft zopas onze dienst Spoedgevallen bezocht in verband met een schouderletsel.

Met deze brochure willen wij u graag meer algemene informatie geven over het letsel dat u opliep. Wij hebben een aantal nuttige tips op een rijtje gezet, zodat u deze thuis nog eens rustig kan lezen.

We willen er uw aandacht op vestigen, dat de behandeling die de arts bij u heeft ingesteld en ook de adviezen die hij u daaromtrent gaf, kunnen afwijken van de inhoud van deze brochure.

Volg in dat geval steeds de instructies van uw arts!

INHOUDSTAFEL

1. Wat is een schouderluxatie?	3
2. Wanneer ontstaat een schouderluxatie?	3
3. Behandeling	4
4. Tips	4
5. Aandachtspunten	4
6. Herstelperiode	
7. Contact	5

01 WAT IS EEN SCHOUDERLUXATIE?

Een schouderluxatie is het uit de kom zijn van het schoudergewricht. Het schoudergewricht wordt gevormd door de kop van de bovenarm en het kommetje van het schouderblad. De kom is klein en de kop van de bovenarm groot, waardoor het schoudergewricht een zeer beweeglijk gewricht is.

Een luxatie gaat ook gepaard met beschadiging van de weke delen.



02 WANNEER ONTSTAAT EEN SCHOUDERLUXATIE?

Een schouderluxatie is een veel voorkomende aandoening die meestal ontstaat door de inwerking van geweld op de schouder.

Een val op de schouder (bijvoorbeeld tijdens het schaatsen of skiën) of een val met een uitgestrekte arm kunnen een schouderluxatie veroorzaken.

Een schouderluxatie is zeer pijnlijk en ook het terugplaatsen van de kop in de kom is vaak een zeer pijnlijke en moeizame aangelegenheid.

03 BEHANDELING

Het terug in de kom plaatsen van een geluxeerde schouder, gebeurt op de dienst Spoedgevallen. Hiervoor wordt u lichtjes in slaap gedaan. Daarna blijft u nog een tweetal uur ter observatie op de dienst spoedgevallen.

Na de terugplaatsing verdwijnt de pijn snel.

Als de weke delen (pezen, ligamenten, spierweefsel,...) na een eerste luxatie of subluxatie niet goed genezen, kan een luxatie of subluxatie zich een tweede keer makkelijker voordoen.

Vandaar dat na een eerste luxatie van het schoudergewricht de na-behandeling volledige rust betekent en dit in een positie waarin de gescheurde weke delen de kans krijgen om goed te genezen.

Daarom is het dragen van een schouder-immobilisator 24 uur per dag, gedurende 3 weken, noodzakelijk!

Meestal moet u een revalidatie-programma volgen bij de fysiotherapeut om de kracht en de mobi-

liteit rondom de schoudergordel weer optimaal te maken. Indien u regelmatig een luxatie van de schouder zou hebben, is operatief ingrijpen noodzakelijk.

04 TIPS

- Bij het aankleden dient u eerst de arm van de gekwetste schouder in de mouw te steken, vervolgens de niet-gekwetste zijde. Uitleiden doet u in omgekeerde volgorde (eerst de niet-gekwetste, dan de gekwetste zijde).
- Verwijder de schouderimmobilisator enkel om u te wassen. Wees tijdens het wassen voorzichtig en doe geen bruuske bewegingen met de gekwetste schouder. Vraag hulp om het verband opnieuw aan te leggen.
- Om verstijving van het schoudergewricht en de spieren te voorkomen, maakt u best regelmatig lichte pendelbewegingen (binnen de pijngrens!) met de gekwetste schouder. Laat hierbij uw arm naar voren, naar achteren, zijwaarts en in cirkels zwaaien. Buig eventueel naar voor om de bewegingen te vergroten.

Indien u nog vragen heeft, kan u zich steeds wenden tot uw behandelende arts of een verpleegkundige van onze dienst.

05 AANDACHTSPUNTEN

- De arm wordt 1 tot 2 weken geïmmobiliseerd d.m.v. een schouderverband. Deze immobilisatie laat het gewricht tot rust komen zodat de beschadigde structuren zich kunnen herstellen.
- Zolang u een schouderverband draagt, mag u niet autorijden.
- Het schouderverband dient u 24u per dag aan te houden, totdat u op controle komt bij de behandelende orthopedist.
- Tijdens de dagelijks verzorging kan u best hulp vragen.
- Het kan zijn dat u de volgende dagen nog pijnklachten heeft. Neem daarom voldoende pijnstilling: bv. paracetamol 1000mg tot 3 keer per 24u (voor een volwassen persoon).

06 HERSTELPERIODE

- Na 1 tot 2 weken wordt gestart met kinesithérapie.
- Meestal is de schouderfunctie gerecupereerd na een zestal weken.
- Voor intensieve sportactiviteiten dient u de instructies van de behandelende orthopedist op te volgen.

07 CONTACT

Bij vragen of problemen kan u contact opnemen met:

- Uw huisarts

ZOL Genk campus Sint-Jan

- Dienst spoedgevallen
Tel. 089 32 51 40
- Raadpleging orthopedie
(binnen de kantooruren):
Tel. 089 32 61 01
- Algemeen nummer ziekenhuis
Tel. 089 32 50 50

ZOL Maas en Kempen

- Dienst spoedgevallen
Tel. 089 50 60 00
- Raadpleging Orthopedie
(binnen de kantooruren):
Tel. 089 50 57 30
- Algemeen nummer ziekenhuis:
Tel. 089 50 50 50

Wij wensen u een spoedig en volledig herstel toe!

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be