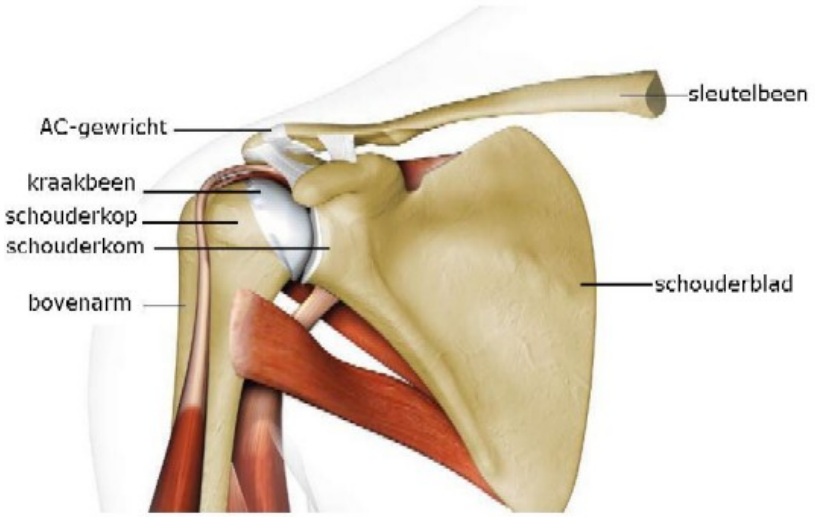
Schouderinstabiliteit

Uw orthopedisch chirurg heeft geconstateerd dat er bij u sprake is van instabiliteit van de schouder. In deze informatie kunt u lezen wat dit betekent en wat de behandeling inhoudt.

Het schoudergewricht
Het schoudergewricht bestaat uit een kop en een vlak kommetje die bij elkaar worden gehouden door pezen (rotatorcuff), gewrichtsbanden en kapsel. (Zie fig.1) Bij een instabiel schoudergewricht beweegt de kop van de bovenarm (humerus) tijdens het bewegen niet goed in het midden van de kom (glenoid). Dat kan veroorzaakt worden doordat het kapsel van het gewricht te slap is of doordat er een deel is beschadigd. Dit deel is vaak het labrum, wat een opstaand kraakbeenrandje is. (Zie fig.2) Hierdoor kan de kop van de bovenarm uit de kom gaan wanneer een bepaalde beweging wordt uitgevoerd. Dit is de zogenaamde luxatie of ontwrichting van de schouder.
Herhaaldelijke luxaties zijn niet alleen vervelend, maar dit kan ook verdere schade toebrengen aan het schoudergewricht. Zo kan instabiliteit zorgen voor irritatie van pezen, kapsel, banden, labrum en slijmbeurs. Ook als de kop niet ontwricht (luxeert) kunnen er klachten ontstaan bij handelingen zoals gooien, werpen, slaan en reiken. Sportactiviteiten kunnen hierdoor worden beperkt.



Bron: onbekend
Fig. 1.

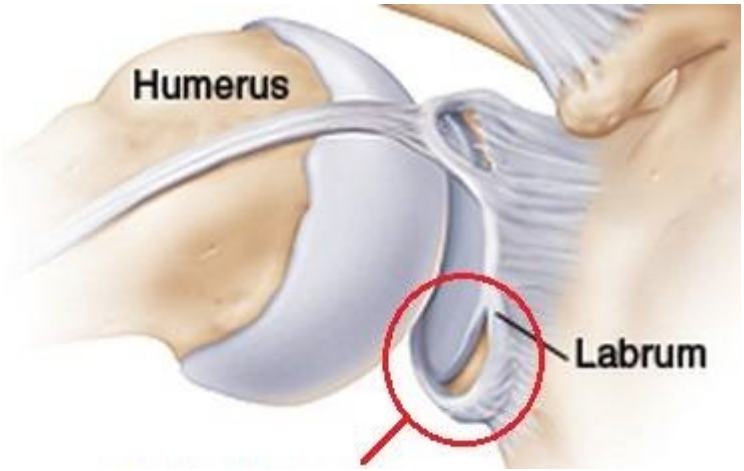
Naarmate de instabiliteit toeneemt, kunnen de luxaties toenemen of kan de schouder instabiel aanvoelen bij bepaalde bewegingen. Dit gaat gepaard met een acute pijn en met een klik, voelbaar en hoorbaar in de schouderstreek. De kop van de bovenarm springt vervolgens spontaan terug in het gewricht, waardoor de pijn verdwijnt.

Oorzaken
De klachten kunnen ontstaan door een val of overbelasting. Meestal is de schouder op een eerste hulp teruggezet als er sprake is van een val. Bij overbelasting is de oorzaak minder duidelijk.

Diagnostiek
De orthopedisch chirurg kan vaak al door uw verhaal en lichamelijk onderzoek de diagnose vaststellen. Eventueel wordt de diagnose aangevuld met een röntgenfoto en MRI onderzoek met contrastvloeistof.

Behandeling
Behandeling van schouderinstabiliteit begint met een afgestemd fysiotherapeutisch trainingsprogramma. Bij onvoldoende resultaat kan de orthopedisch chirurg u een operatieve behandeling adviseren.

Bij deze operatie wordt het beschadigde weefsel, het labrum en kapsel, weer hersteld. Hierbij wordt het labrum met kapsel terug gehecht aan het kommetje, zodat het gewricht weer stabiel is. Deze ingreep wordt via een kijkoperatie (arthroscopie) uitgevoerd. In sommige gevallen zal uw orthopeed besluiten tot een stabilisatie via een snede aan de voorzijde van de schouder. Na de operatie krijgt u een mitella of sling/immobilizer. U verblijft meestal 1 of 2 dagen in het ziekenhuis.



Labrum laesie

Bron: onbekend
Fig. 2.

Opname
Indien er een operatieve behandeling moet plaatsvinden, wordt u hiervoor opgenomen op de dag van de operatie. Meestal wordt u opgenomen op de dagverpleging, u kunt ook op verpleegafdeling worden opgenomen.

Na de operatie wordt u naar de uitslaapkamer gereden. De verpleegkundigen houden uw ademhaling, polsslag en bloeddruk in de gaten. Zijn deze goed, dan mag u terug naar de verpleegafdeling. Ook daar wordt u verder in de gaten gehouden en u krijgt pijnstilling.

Na ontslag
Als u via een kijkoperatie geholpen bent, kunt u doorgaans de dag na de operatie naar huis. Als er een snede is gemaakt, dan moet u soms een nacht langer blijven. Na de operatie moet u gedurende vier à zes weken continu (ook 's nachts) de sling/immobilizer dragen en doet u alleen onbelaste slinger- en pendeloefeningen. De sling mag wel af bij het oefenen en bij douchen, waarbij de arm echter niet naar buiten gedraaid en/of boven schouderhoogte bewogen mag worden. Na zes weken kunnen de oefeningen en bewegingen uitgebreid worden onder leiding van een fysiotherapeut.

Tot slot
De eerste dagen zijn lichte pijnverschijnselen in het operatiegebied normaal. Ook enige zwelling van de schouder is gebruikelijk. Wanneer zich thuis complicaties voordoen, bijv. koorts (temperatuur hoger dan 38,5°C) of nog vragen heeft over de operatie, neem dan contact op met uw huisarts of met de Orthoradius via telefoonnummer: 0513-685335.

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans
Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

DISCLAIMER
Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo min mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.