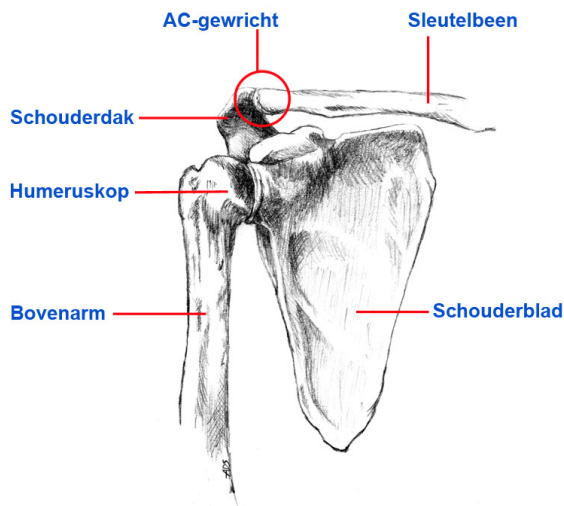


Luxatie van het AC-gewricht

Het AC-gewricht is een deel van de schouder. Het kan ontwricht raken door een ongeval. De schade kan licht tot behoorlijk erg zijn. Lichte gevallen genezen zonder operatie, de zwaardere worden liefst operatief hersteld.

Het AC-gewricht



Het AC-gewricht heet voluit het acromio-claviculaire gewricht. Het verbindt het sleutelbeen – of clavicula - met het schouderdak – of acromion. Dat schouderdak is een benig uitsteeksel bovenaan het schouderblad, het vlakke driehoekige bot dat de rugzijde van de schouder vormt. Het steekt als een dakje uit boven de bol aan het boven uiteinde van de bovenarm.

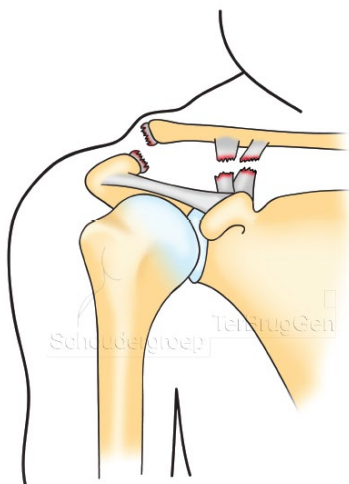
De uiteinden van het gewricht zijn bedekt met kraakbeen en tussen beide zit een discus, een soort kraakbeenschijfje. Het zit stevig ingepakt in een gewrichtskapsel.

Verschiede gewrichtsbanden verbinden het schouderdak en het sleutelbeen met andere botjes en zorgen er zo voor dat alles op zijn plaats blijft zitten. Gewrichtsbanden ofwel ligamenten zijn gemaakt uit vezelig bindweefsel en niet uit bot of kraakbeen.

Wat is er gebeurd?

Een val op de schouder is vaak de oorzaak van de ontwrichting, bijvoorbeeld tijdens het fietsen of het beoefenen van een contactsport.

Voorals mensen onder de 35 krijgen het, en 8% meer mannen dan vrouwen.



Van licht tot zwaar

Er bestaan 6 verschillende graden volgens de ernst van de ontwrichting.

- Graad 1: één of meer gewrichtsbanden zijn uitgerekt en gekneusd, maar niet gescheurd.
- Graad 2: het kapsel rond het gewricht is doorgescheurd. Het sleutelbeen en het schouderdak raken elkaar niet meer, maar de gewrichtsbanden houden het schouderblad nog op zijn plaats.
- Graad 3: het kapsel is gescheurd, maar ook twee andere gewrichtsbanden zijn doorgescheurd. Het schouderblad is daardoor naar beneden geschoven, waardoor het sleutelbeen nu hoger staat dan het schouderblad
- Graad 4: het schouderblad is naar beneden geschoven en

heeft ook spieren gedeeltelijk afgescheurd.

- Graad 5: een ergere versie van graad 4: het schouderblad is naar beneden geschoven
- Graad 6: het sleutelbeen, en niet het schouderblad, is naar beneden verschoven en de spieren zijn gescheurd. Dit is heel uitzonderlijk.

Symptomen

- Pijn. Hoe erger de ontwrichting en beschadiging, hoe feller de pijn natuurlijk is.
- De schouder is gezwollen en kan een blauwe plek vertonen.
- U kunt uw arm niet goed meer bewegen.

Diagnose

- Het verhaal: wat is er gebeurd?
- Een uitwendig lichamelijk onderzoek.
- Als de ligamenten zijn doorgescheurd, staat het uiteinde van het sleutelbeen duidelijk hoger dan dat van het andere sleutelbeen. Het puntje van het sleutelbeen veroorzaakt een zichtbare bobbel in de huid.
- Het pianotoetsteken: Wanneer er op het sleutelbeen geduwd wordt, zakt het naar beneden. Wanneer er los gelaten wordt, wipt het terug omhoog zoals een pianotoets.

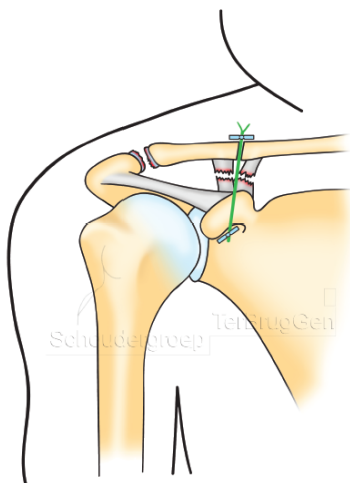
Behandeling

Afhankelijk van de graad gebeurt de behandeling zonder of met een operatie.

- Graad 1 en 2 worden niet geopereerd.
- Graad 4, 5 en 6 worden het best operatief behandeld.
- Graad 3 is een grensgeval. Bent u erg sportief of verricht u zwaar lichamelijk werk, dan kan een operatie overwogen worden. In het andere geval kan er begonnen worden met een niet-operatieve behandeling. Vlot het daarmee niet, dan kan er een operatie overwogen worden. .

Zonder operatie

- Geneesmiddelen en ijs op het gewricht verminderen de pijn.
- U mag de arm normaal proberen te bewegen.
- Gedurende zes weken mag er geen kracht uitgeoefend worden met de arm en ook sommige armbewegingen mogen nog niet uitgevoerd worden. De arts of fysiotherapeut vertelt wat u wel en niet mag doen.



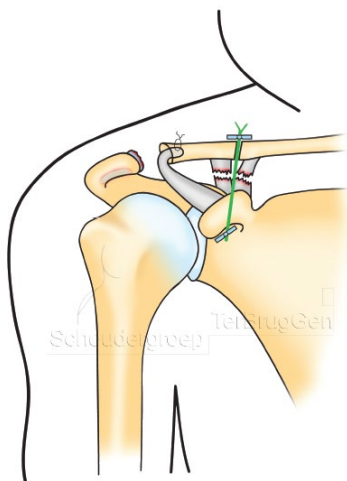
Operatie

Het sleutelbeen wordt terug op zijn plaats gezet, de gescheurde gewrichtsbanden hersteld en verstevigd. Er bestaan verschillende methodes om dat te doen.

- De operatie gebeurt onder volledige verdoving.
- Met een eigen ligament. Het sleutelbeen wordt weer naar beneden getrokken door een van de ligamenten te verplaatsen. Meestal komt er ook een band of draadje rond het sleutelbeen en het ligament.
- Met hulpmiddelen zoals pinnen, draden, een metalen plaat, een synthetische band of een schroef.

Die hulpmiddelen moeten er later meestal weer uit.

- Is het gewrichtje erg beschadigd door het ongeval, dan wordt het uiteinde van het sleutelbeen verwijderd. Het littekenweefsel dat het lichaam in de plaats ervan aanmaakt, vormt een nieuwe verbinding.
- Dit is een dagopname.



Herstel en revalidatie

- U krijgt een draagdoek om gedurende drie tot zes weken.

- Na veertien dagen worden de hechtingen verwijderd .
- De eerste zes weken mag u de arm niet hoger dan schouderhoogte optillen zodat het gewricht kan genezen.

Pendeloefeningen mogen vaak wel al uitgevoerd worden,

onder begeleiding van een fysiotherapeut en zelfstandig. Pendeloefeningen zijn oefeningen waarbij u de neerhangende gestrekte arm rustig heen en weer laat slingeren.

- Na zes weken mag u de arm weer helemaal bewegen.
- Pas na zes maanden mag u weer een contactsport beoefenen.

Complicaties

Zowel de niet-operatieve als de operatieve behandeling kunnen een zeldzame keer verwikkelingen hebben op korte of lange termijn.

Niet-operatief

- Blijvende pijn
- Esthetisch storende zwelling

- Licht krachtverlies
- Artrose van het AC-gewricht op langere termijn
- Een verstoring van de gecoördineerde beweging van het schouderblad. Dat kan op termijn meer schouderproblemen veroorzaken.

Operatief

- Nabloeding
- Infectie
- zenuwbeschadiging
- loslating van de fixatie
- lichte krachtvermindering
- blijvende pijn
- artrose van het AC-gewricht op langere termijn