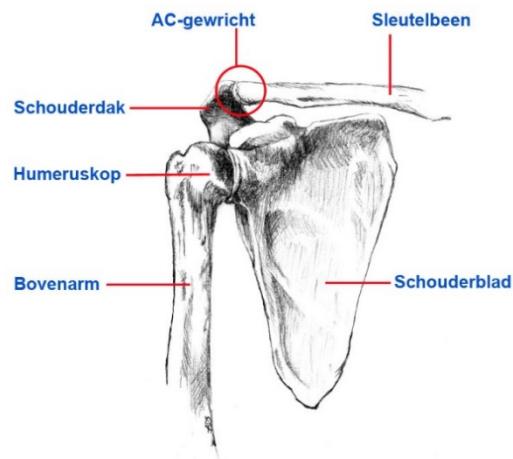


Schouderluxatie

Een schouder uit de kom is een van de meest voorkomende ontwrichtingen. Het is ook erg pijnlijk. Het gewricht wordt meestal snel weer op zijn plaats getrokken, maar daarna moet het genezen. Dat kan met een draagdoek of een speciale brace. Soms geneest het letsel niet juist. Daardoor bestaat het risico op een blijvend instabiele schouder, of dat de schouder meer dan eens uit de kom gaat. Dan wordt de schouder beter geopereerd.

Waar zit het?

Het schoudergewricht verbindt de bovenarm met het schouderblad. Het is een bolgewricht: het boven uiteinde van de bovenarm heeft de vorm van een bol, die past in een kommetje of pan in het schouderblad. De wetenschappelijke naam voor de bol is humeruskop, die voor de kom is glenoïd.



Een wankel evenwicht

De bol is groot vergeleken met de kom. Hij balanceert in de kom als een balletje op de neuspunt van een zeeleeuw. Bovendien is de pan nogal plat. Verschillende weefsels fungeren als veiligheidsgordel en zorgen ervoor dat de bol niet uit de kom glipt.

Het labrum is een dikke bandvormige kraakbeenring die stevig vastzit op de kom. Het vergroot de oppervlakte ervan en omsluit de bol als een soort zuignap.

Een gewrichtskapsel met gewrichtsbanden of ligamenten houdt kom en bol bij elkaar. Dat kapsel is stevig maar ook ruim, zodat het gewricht een grote bewegingsvrijheid heeft. Aan de kant van de kom zitten het kapsel en de gewrichtsbanden vast aan het labrum, aan de kant van de bol aan het bot.

Het rotatorenmanchet, ook wel de rotatorcuff genoemd, omgeeft het gewricht met het labrum en het kapsel. De rotatorcuff bestaat uit vier belangrijke spierpezen die samen één groot peesblad vormen en vastgehecht zijn aan de bol van het gewricht.

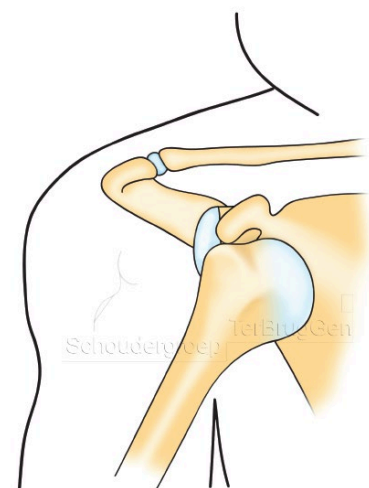
Wat gebeurt er?

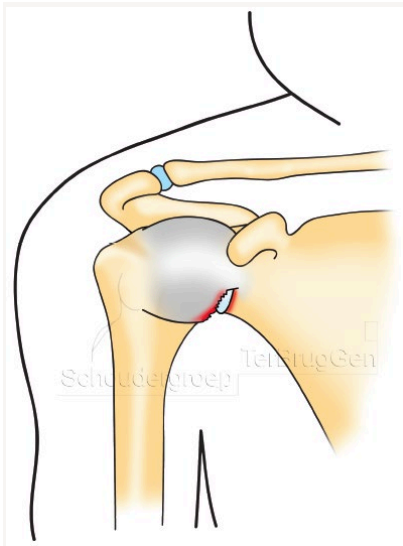
Een gewricht is een 'losvaste' verbinding tussen twee botten: het maakt beweging mogelijk maar houdt die botten tegelijkertijd bij elkaar. De schouder is een van de beweeglijkste gewrichten in ons lichaam. Maar soms loopt het net daardoor mis en raakt de schouder ontwricht. Een andere naam daarvoor is schouderluxatie. De bol van de schouder schuift dan letterlijk uit de kom. Meestal schiet de bol naar voren en komt dan voor de pan te liggen.

Oorzaken

Een beweging die de arm in een extreme of abnormale houding duwt. Bijvoorbeeld door op de schouder te vallen, of doordat iemand heel hard aan de arm trekt.

Wanneer de schouder al eens eerder ontwricht is geweest, is de kans groter dat het opnieuw gebeurt. Dat komt doordat die eerste ontwrichting schade kan veroorzaken aan de veiligheidsgordel die de bal op zijn plaats houdt. Hoe jonger u de eerste keer was, des te groter de kans op herhaalde ontwrichtingen.





Symptomen

- Erge plotse pijn in de arm en in de schouder.
- De arm kan niet meer bewegen uit de positie waarin hij nu vastzit.
- De bol duwt tegen de huid, waardoor de schouder er abnormaal recht en hoekig uitziet.

Gevolgen

Dit kan allemaal gebeuren, in oplopende volgorde van ernst.

- Het gewrichtskapsel en de gewrichtsbanden worden uitgerekt.
- Het labrum scheurt vooraan los van de kom. Dat heet een Bankartletsel of labrumletsel. Komt het labrum aan de bovenkant los, dan heet dat een SLAP-letsel.
- De kop deukt achteraan in doordat hij tegen de scherpe rand van de kom wordt aangedruwd. Dat is een Hill-Sachsletsel.
- Oudere mensen hebben eerder een rotatorcuffscheur dan een labrumletsel na een ernstige ontwrichting.

Diagnose

- Eerst wordt een röntgenfoto van de schouder gemaakt, om te controleren of er behalve een ontwrichting niet ook een botbreuk is.
- Dan wordt de schouder terug op zijn plaats gezet, al dan niet onder verdoving. Daarvoor bestaan verschillende manipulatietechnieken.
- Vervolgens wordt een controlefoto gemaakt.
- Zo nodig wordt een arthro-CT-scan gemaakt. Dat is een combinatie van een röntgenonderzoek met contraststof, en een CT-scan. Op zo'n scan is duidelijker zichtbaar welke schade er is aangericht en wat verder moet gebeuren.
- U krijgt geneesmiddelen tegen de pijn.
- U krijgt een draagdoek om, zodat de schouder kan rusten.

Behandeling

Operatie of niet?

Elke behandeling moet niet alleen de schade herstellen, maar ook een nieuwe ontwrichting zoveel mogelijk voorkomen. Het risico op een nieuwe ontwrichting is afhankelijk van verschillende factoren:

- leeftijd is de belangrijkste: hoe jonger hoe groter het risico.
- sportactiviteit: bij contactsporten zoals rugby is de kans groter dan bijvoorbeeld bij lopen.

Zonder operatie

Wanneer u jong bent en is het uw eerste schouderontwrichting, dan is een speciale, zogenaamde ER-brace de gebruikelijke behandeling. U moet hem 6 weken lang voortdurend dragen. De brace verlaagt de kans dat de schouder later opnieuw uit de kom gaat. In andere gevallen kan een draagdoek die enkele dagen de pijnlijke schouder ondersteunt genoeg zijn.

U volgt fysiotherapie om de schouderspieren te verstevigen zodat het niet opnieuw gebeurt.

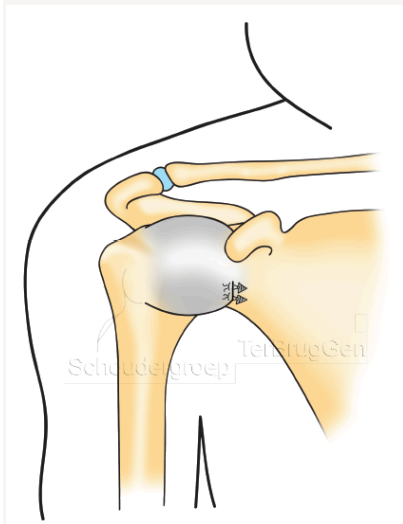
Contactsporten mag je ten vroegste na drie maanden opnieuw beoefenen.

Met operatie

Een operatie is beter als:

- de schouder enkele maanden later nog altijd onstabiel aanvoelt doordat de bol te los in de kom zit.
- de schouder al verschillende keren uit de kom gegaan is. Soms is een operatie al nodig na een eerste ontwrichting.

Er bestaan twee soorten hersteloperatie: de Bankart-procedure en de Latarjet-procedure.



De Bankart-procedure

- wordt alleen uitgevoerd als er weinig schade aan het bot is.
- gebeurt meestal met een kijkoperatie. Dit is een dagopname.
- wordt gebruikt om het losgescheurde stuk labrum weer vast te maken aan het bot.
- Een of meer ankertjes worden vastgeschroefd in de kom van het gewricht. Hechtdraad die vastzit aan het ankertje trekt het afgescheurde stuk strak tot tegen het bot aan. Daarna wordt de hechtdraad dichtgeknoopt.

Revalidatie en herstel

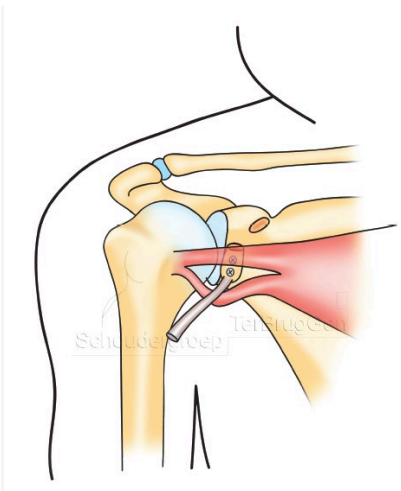
- Na de operatie krijgt u een draagdoek. De volgende zes weken draagt u hem alleen 's nachts.
- U oefent bij een fysiotherapeut en thuis volgens de voorschriften van de arts en fysiotherapeut. Een gebogen arm naar buiten bewegen is de eerste weken tot maanden verboden.
- Contactsporten mogen pas opnieuw na ten vroegste zes maanden hervat worden.

Resultaat

- De pijn verdwijnt erg snel.
- De kans dat de schouder daarna opnieuw ontwricht is laag: 10 tot 15 procent.
- U kunt je schouder weer normaal bewegen. Alleen de arm naar buiten draaien gaat enkele maanden iets minder goed. Die beperking beschermt u extra tegen een nieuwe schouderontwrichting.

De Latarjet-procedure of botblokoperatie

- als een stukje bot van de kom afgebroken is.
- vooral wanneer u een contactsport beoefent.
- als de ontwrichting teruggekomen is na een eerdere operatie.
- Het kan met een open operatie of een kijkoperatie, onder volledige verdoving. Dit is een dag opname.
- Een stukje botuitsteeksel van het schouderblad wordt afgezaagd. Het wordt samen met de pezen die eraan vastzitten getransplanteerd naar de schouderkom, om daar het afgescheurde stukje te ondersteunen. Het wordt vastgemaakt met één of meer schroefjes. De pezen zorgen voor extra stevigheid zodat het gewricht niet opnieuw uit de kom schiet.
-



Revalidatie en herstel

- U hoeft geen draagdoek om. De hechtingen worden na 14 dagen verwijderd.
- U krijgt fysiotherapie en oefent zelf vanaf de eerste dag thuis. Gaan zwemmen mag na zes weken en is erg goed voor het herstel. De eerste drie maanden mag u geen contactsporten beoefenen.

Resultaat

- De pijn verdwijnt erg snel.
- Na deze operatie is de kans dat de schouder opnieuw ontwricht erg laag: 5 procent.
- U kunt de schouder weer normaal bewegen als u tenminste intensief oefent.

Complicaties

- Een infectie komt soms voor.
- Een nabloeding stopt meestal vanzelf.
- Schade aan zenuwen en bloedvaten is erg zeldzaam.
- Frozen shoulder. Een geleidelijke verstijving van de schouder kan ontstaan na elke schouderoperatie. Om een frozen shoulder te voorkomen, is het erg belangrijk dat u na de operatie oefeningen uitvoert om de schouder beweeglijk te houden. De arts of fysiotherapeut legt uit hoe dat moet.