

Schouderluxatie



Wat is het?

Het schoudergewricht is het meest instabiele gewricht van het lichaam. Bij een val of een plotselinge krachtige beweging kan de schouder uit de kom gaan (luxatie). In 95% van de gevallen luxeert de schouderkop naar de voorzijde. Hierbij komt de kop voor de kom te zitten.

De schouder is een zeer beweeglijk gewricht. De kom is klein en de kop groot zodat grote bewegingsuitslagen mogelijk worden, echter de botten bieden weinig steun aan elkaar. De bovenarm (humerus) vormt samen met het sleutelbeen (clavicula) en het schouderblad (scapula) de schoudergordel. Deze 3 botstukken kunnen samen deze grote bewegingsuitslagen van onze armen garanderen. Het schoudergewricht (glenohumerale gewricht) wordt gevormd door de kop van de bovenarm en het kommetje (glenoid) van het schouderblad. Rondom de schouderkom zit een kraakbeenrand (het labrum) die de kom vergroot en een "bumperfunctie" heeft ter voorkoming van luxaties.

Een luxatie ontstaat door een plotselinge beweging zoals een val of een ruk aan de arm. Bij onvoldoende tegenkracht kan de kop van de schouder een volgende keer veel makkelijker over de voorrand van de kom schieten en dus opnieuw luxeren.

(Sub)luxaties naar achter

Bij sommige letsels kan een schouderkop ook naar achter uit de kom gaan. Vaak schiet de schouder dan vanzelf terug (subluxatie), zodat op een röntgenfoto de luxatie niet meer te constateren is. De oorzaak is of een val voorover, dan wel een directe klap op de voorzijde van de schouder of een epileptisch insult. Deze vorm van instabiliteit kan behandeld worden met coördinatie training en kracht training onder leiding van een (sport)fysiotherapeut.

In verreweg de meeste gevallen is de (sub)luxatie een typische sportblessure, die vooral ontstaat bij werpers, racketsporters en zwemmers.

Therapie

Bij een (acute) luxatie naar voor dient de schouder zo snel mogelijk weer teruggezet te worden (repositie). Dit kan al dan niet onder toediening van verslappende medicatie, er zijn meerdere technieken mogelijk. Nadien bestaat de behandeling uit het dragen van een mitella, sling of band.

Na deze periode is fysiotherapie noodzakelijk. Er wordt dan middels actieve oefentherapie gewerkt aan de actieve stabiliteit van de schoudergordel. Met coördinatieve en spierversterkende oefeningen zal een betere stabiliteit van de schouder verkregen worden, waardoor de functie zal verbeteren en uiteindelijk kan worden voorkomen dat herhaling plaatsvindt.



CURA
FYSIOTHERAPIE

PC
Physio Consultancy & Training

Sportfysiotherapie
Sportrevalidatie & Sportbegeleiding

Hoofdweg 634
2132 MK Hoofddorp
Tel: 023-5555290 / Fax: 023-5555299
info@cura-fysio.nl / info@physioct.nl
www.cura-fysio.nl / www.physioct.nl