

# Oefeningen en instructie bij een schouder uit de kom

## Schouderluxatie

### Inhoudsopgave

*Klik op het onderwerp om verder te lezen.*

<b>Adviezen en oefeningen</b>	<b>1</b>
<b>Week 1</b>	<b>1</b>
<b>Week 2</b>	<b>1</b>
<b>Week 3</b>	<b>2</b>
<b>Week 4</b>	<b>2</b>
<b>Belangrijke telefoonnummers</b>	<b>3</b>

U bent onder behandeling in het ziekenhuis, omdat uw schouder uit de kom is geweest. Om uw herstel te volgen en uw schouderfunctie te laten controleren, komt u nog één of meerdere keren op de Gipskamers.

Op de afdeling Spoedeisende Hulp heeft u na het terugzetten van de schouder in de kom een sling (draagband) gekregen. Deze sling moet u gedurende drie weken dragen. U mag drie weken géén bewegingen maken boven het hoofd en ook géén draaibewegingen van de onderarm naar buiten. Uw arts doet deze bewegingen voor.

### Adviezen en oefeningen

#### Week 1

Houd uw sling om. De sling draagt u de eerste week zoveel mogelijk, maar dit moet wel comfortabel zijn. 's Nachts mag deze indien oncomfortabel af. Bij lichamelijke verzorging houdt u uw arm in min of meer dezelfde houding vóór tegen het lichaam. Het is goed om tijdens het dragen van de sling de vingers en pols goed te blijven bewegen en minimaal een paar keer per dag een vuist te maken. Haal daarnaast de arm per dag enkele keren uit de sling en buig en strek de elleboog volledig.

Herhaal onderstaande oefeningen 3-4 keer per dag gedurende 5-10 minuten.

- Druk uw onderarm tegen uw buik. Houd dit een aantal seconden vol en laat los.
- Druk uw bovenarm tegen de zijkant van uw borstkas. Let erop dat uw onderarm tegen de buik aanligt. Houd dit een aantal seconden vol en laat los.
- Ga iets gebukt voorover staan en maak kleine cirkelbewegingen (zie figuur hieronder links). Als dit goed gaat mag dit uitgebreid worden tot dat uw romp een hoek van 90 graden maakt met uw benen (figuur hieronder rechts). Laat de arm dan rustig afhangen en maak cirkelbewegingen.

#### Week 2

Tijdens het oefenen, mag u de sling afdoen. Herhaal de oefeningen 3-4 keer per dag gedurende 5-10 minuten.

- Druk uw gestrekte arm tegen de zijkant van uw lichaam. Houd dit een aantal seconden vol en laat los.
- Ga gebukt voorover staan en steun eventueel met uw gezonde arm op een tafel en laat de aangedane arm gestrekt naar beneden hangen. Maak cirkel bewegingen links en rechtsom. Probeer de cirkel steeds iets groter te maken.
- Buig en strek de elleboog.

### Week 3

Herhaal de oefeningen 3-4 keer per dag, gedurende 5-10 minuten.

- 'Loop' met de hand over uw borstkas naar uw gezonde schouder en probeer het schouderblad aan te tikken. Ondersteun eventueel uw elleboog met uw andere hand.
- Plaats uw handen tegen elkaar voor uw borstkas en zet ze tegen elkaar. U voelt de spieren aan de voorkant van uw schouder aanspannen.
- Streck uw arm. Breng deze naar voren en til omhoog tot schouderhoogte.
- Til uw gestrekte arm naar opzij tot aan schouderhoogte. Maak eventueel gebruik van een muur.
- Beweeg de arm rustig met een gestrekte of gebogen elleboog naar achteren

Wissel de oefeningen met elkaar af.

### Week 4

U hoeft geen sling meer te dragen. U mag alle bewegingen met uw schouder maken. Verstandig is om dit rustig op te bouwen op geleide van de pijn. Probeer uw arm boven uw hoofd te brengen. Het geforceerd naar buiten draaien van de arm wordt gedurende 8 weken ontraden.

U mag lichte werkzaamheden, dus zonder krachtsinspanning, uitvoeren.

U kunt sportactiviteiten zonder lichamelijk contact, zoals bijvoorbeeld hardlopen, hervatten. Het deelnemen aan contactsporten mag pas wanneer er geen krachtsverlies van de schouder meer bestaat. Dit kan drie maanden duren! Zwemmen is een goede manier om uw schouderfunctie terug te krijgen.

Voor alle oefeningen geldt: niets forceren. Pijn is een teken van overbelasting. Dus als u pijn voelt, stop dan. Vermoeidheid en spierpijn mag u wel voelen.

### Wat u moet weten:

- U moet er rekening mee houden dat u ook na een herstelperiode van 6 weken nog een tijd nodig heeft voordat u de schouder weer goed genoeg kunt gebruiken voor krachtinspanningen zoals het witten van een plafond.
- Is de schouder stijf, dan moet u meer oefenen.
- Een volledig normaal en pijnvrij gebruik van de schouder wordt pas na 3 maanden bereikt.
- In de eerste 3 maanden is de kans op een nieuwe luxatie groter. Houd hier rekening mee! Deze kans is bij jongeren het grootst en is vooral aanwezig in het eerste jaar na de luxatie.
- Als u na uw schouderluxatie weer terug wilt naar uw oud sportpatroon, dan doet u dat in samenspraak met de arts en de fysiotherapeut. Zij bepalen samen met u de oefenmomenten en de uitbreiding van de oefeningen.
- Heeft u een beperkte terugkeer van uw schouderfunctie? Heeft u na een periode nog steeds de oude kracht niet meer terug en blijft uw schouder instabiel? Dan volgt aanvullend onderzoek.
- Tijdens de poliklinische controle 1 week na de luxatie wordt besproken of hulp van een fysiotherapeut nodig is.

## **Belangrijke telefoonnummers**

**ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):** (013) 221 00 00

**Spoedeisende Hulp:** (013) 221 80 10  
**Locatie ETZ Elisabeth**  
**Route 53**

Spoedeisende Hulp, 42.1197 01-19

Copyright® ETZ  
Afdeling Communicatie  
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.