

Een AC-luxatie

U bent onder behandeling bij Amsterdam UMC omdat het gewricht (A-C) tussen het schouderdak (het acromion) en het sleutelbeen (de clavicula) uit de kom is gegaan. Het kapsel en de banden van het AC-gewricht zijn beschadigd, hierdoor staat het uiteinde van het sleutelbeen hoger. Samen met de traumachirurg is besloten de luxatie zonder operatie te behandelen. In deze folder krijgt u informatie over de behandeling en het herstel na een AC luxatie.

Per fase van het herstel leggen we uit welke adviezen u kunt opvolgen en welke oefeningen u kunt doen. Voor het genezingsproces is het belangrijk dat u deze instructies stap voor stap volgt.

Controle ziekenhuis

Om het herstel te volgen, wordt u gecontroleerd in de polikliniek. Bij ieder bezoek krijgt u uitleg over het herstel en instructies over de revalidatie. Ook kunt u vragen stellen over bijvoorbeeld dagelijkse activiteiten en sporten.

Duur revalidatie

De revalidatie duurt meestal minimaal 6 tot 12 maanden, totdat het eindresultaat is bereikt. De hoogstand van het sleutelbeen zal niet verdwijnen.

Fase 1: rust (week 1)

Dragen schoudervest/sling



Op de spoedeisende hulp heeft u een schoudervest of sling gekregen. U draagt deze de eerste week overdag de hele tijd, op de manier zoals u in de afbeelding hierboven kunt zien. Als u denkt dat u in bed geen bewegingen maakt met de arm, dan mag het schoudervest in de nacht af. Het advies is om niet op uw pijnlijke schouder te liggen. Om de schoudergordel voldoende rust te geven is het belangrijk dat de onderarm goed ondersteund wordt. Stel de banden zo af

dat de bovenarm ontspannen kan hangen en de schouder niet omhoog geduwd wordt. De hand is op gelijke hoogte met de elleboog is of net iets hoger.

Klachten

Door de luxatie is de schouder gezwollen en kunt u pijn hebben. Om de pijn te verminderen kunt u pijnstilling nemen, bespreek dit met uw behandelend arts. Probeer regelmatig goed rechtop te zitten en de schouder zo ontspannen mogelijk te houden.

Oefenen

U haalt regelmatig (elk uur overdag) uw arm uit het schoudervest of de sling om de oefeningen uit fase 1 te doen (zie bijlage 1 op pagina 4).

Tips

- Het is handig om een blouse of overhemd aan te doen. Bij het aankleden brengt u eerst uw aangedane arm in de mouw en daarna uw gezonde arm. Bij het uitkleden haalt u eerst uw gezonde arm uit de mouw en daarna uw aangedane arm.
- Om uw houding in bed comfortabeler te maken kunt u het hoofdeinde iets omhoog brengen of een extra kussen gebruiken.

Fase 2: starten met oefenen (week 2 en 3)

Dragen schoudervest/sling

Als de pijn het toelaat, mag u het schoudervest of de sling in huis steeds vaker afdoen. Het is de bedoeling dat u het schoudervest of de sling in huis alleen omdoet als u de arm rust wilt geven, tenzij de arts u een ander advies heeft gegeven. Omdat uw arm nog zeer kwetsbaar is draagt u buitenshuis nog wel het schoudervest of de sling.

Oefenen

U kunt dezelfde oefeningen doen als in fase 1 (zie bijlage 1 op pagina 4).

Dagelijkse activiteiten/sport

U mag de arm in deze fase gebruiken bij lichte activiteiten waarbij de arm laag wordt gehouden (kopje koffie drinken, tandenpoetsen, computerwerk, etc.). Het kapsel en de banden van het AC gewricht zijn nog onvoldoende hersteld en daarom nog niet sterk genoeg om de arm te gebruiken bij zwaardere activiteiten, zoals tillen, trekken, duwen of steunen of te sporten. Wandelen of oefeningen in de sportschool voor de benen zijn wel toegestaan.

Klachten

In deze fase kan het gebied rondom uw schouder nog pijnlijk zijn. Deze pijn wordt steeds minder.

Fase 3: uitbreiden bewegelijkheid schouder (week 4, 5 en 6)

Dragen schoudervest/sling

Het schoudervest of de sling doet u zo min mogelijk om in week 4, 5 en 6. U draagt deze alleen eventueel in een drukke menigte als signaal naar anderen of als u de schouder af en toe rust wilt geven.

Oefenen

Vanaf week 4 mag u starten met de oefeningen uit fase 3 (zie bijlage 2 op pagina 5). Het is belangrijk dat u niet hoger dan schouderhoogte gaat en oefent zonder extra gewichten. Het is heel normaal dat u de bewegingen niet volledig kunt uitvoeren. U zult steeds verder komen als u regelmatig oefent. Beweeg tot de pijngrens. Oefenen voor een spiegel helpt u om de bewegingen goed uit te voeren.

Dagelijkse activiteiten/sport

De arm kan nog steeds niet gebruikt worden bij zwaardere activiteiten zoals tillen met gestrekte arm of boven uw hoofd. Til bij voorkeur lichte gewichten met gebogen arm en houdt het gewicht dicht bij uw lichaam. Het advies is om de eerste 3 maanden geen contactsport te doen. U kunt in deze fase wel wandelen, fietsen op een hometrainer of stadsfiets, oefeningen voor de benen in de sportschool of eventueel joggen.

Klachten

Ook in deze fase is het heel normaal dat de schouder stijver of zwaar aanvoelt of dat de arm sneller vermoeid is. De klachten zullen langzaam afnemen.

Fase 4: uitbreiden activiteiten dagelijks leven (week 7 tot 12)

Oefenen

U mag het oefenen uitbreiden, tenzij de arts u een ander advies heeft gegeven. U kunt hiervoor de oefeningen uit fase 3 gebruiken, maar u hoeft niet meer tot schouderhoogte te bewegen zoals afgebeeld staat (zie bijlage 2 op pagina 5). Als u de bewegingen zonder pijn kunt u maken dan mag u ook oefenen met een licht gewicht of een elastiek. Bouw de oefeningen rustig op. Tijdens het oefenen mogen de spieren gevoelig zijn, maar de pijn moet langzaam verdwijnen als u stopt met oefenen.

Dagelijkse activiteiten/sport

De arm kan weer gebruikt worden bij zwaardere activiteiten zoals tillen, trekken, duwen of steunen. U kunt wandelen, fietsen en of eventueel hardlopen als de pijn het toelaat. Probeer de arm niet te overbelasten. Het heeft geen zin uzelf pijn te doen. Contactsport is in deze fase nog niet mogelijk. Overleg met uw behandelend arts welke sporten u wel kunt doen.

Fase 5: verbeteren spierkracht schoudergordel (na 3 maanden)

Oefenen

Het advies is om de spieren rondom uw schouder te versterken. U kunt dit doen met extra gewichten of een elastiek, maar ook door de arm gewoon te gebruiken in het dagelijks leven.

Dagelijkse activiteiten/sport

In deze fase kunt u normaal gesproken de arm weer volledig gebruiken in het dagelijks leven. Als de arm weer voldoende kracht heeft, kunt u de meeste (contact)sporten weer doen.

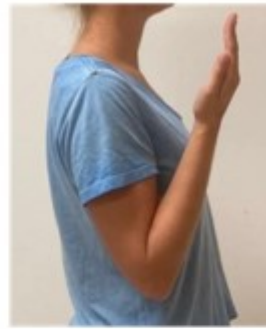
Vragen en contact

Uw behandelend arts, de aanwezige fysiotherapeut van het ziekenhuis of de gipsverbandmeester zal u tijdens de controle instructies en uitleg over de oefeningen geven. Indien begeleiding bij het oefenen geadviseerd wordt, dan krijgt u bij de controle een verwijzing voor fysiotherapie (zie ook www.traumarevalidatie.nl voor een praktijk bij u in de buurt). Bij dringende vragen kunt u contact opnemen met:

- De fysiotherapeut van Amsterdam UMC (locatie VUmc) via e-mail traumarevalidatie@amsterdamumc.nl.
- De gipskamer via e-mail gipskamer.info@amsterdamumc.nl of telefonisch 020-4440270 (locatie VUmc maandag t/m vrijdag van 8:00-16:30 uur) of 020-5662296 (locatie AMC, maandag t/m vrijdag van 8:30-16:00).
- De Spoedeisende Eerste Hulp (SEH) (alleen 's avonds en in het weekend) telefonisch 020-4443636 (locatie VUmc), 020-5663333 (locatie AMC).

Bijlage 1: Oefeningen fase 1 en 2

1. Om stijfheid van de elleboog te voorkomen, haalt u de arm uit de sling en buigt en strekt u 10 keer de elleboog.



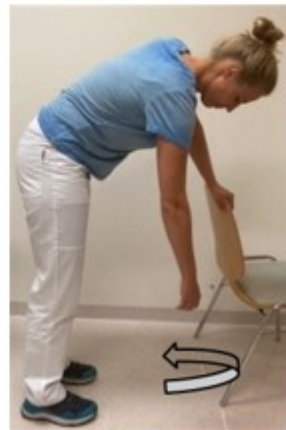
2. Maak een vuist, houd dit 5 seconden vast en strek vervolgens de vingers, 10 herhalingen.



3. Ga goed rechtop zitten en beweeg uw schouderbladen 10 keer rustig naar elkaar toe.



4. Haal de arm uit de sling of het schoudervest, buig een beetje naar voren en laat de arm ontspannen uithangen om 10 rustige kleine cirkels linksom en rechtsom te maken. U kunt hierbij zitten of staan.



Bijlage 2: Oefeningen fase 3

1. Voordat u begint met oefenen is het belangrijk dat uw basishouding goed is. Ga goed rechtop zitten en laat de schouders zo ontspannen mogelijk. Zorg ervoor dat de schouders laag blijven bij het bewegen van uw arm.



2. Breng uw arm naar voren maximaal tot schouderhoogte. Zorg ervoor dat uw schouders zo laag mogelijk blijven. Als het omhoog brengen van de arm nog te pijnlijk is, voer dan de volgende alternatieve oefeningen uit (a, b, c, d).



- a. Ondersteun uw aangedane arm bij de pols, elleboog of bovenarm. Begeleid rustig de beweging van uw arm maximaal tot schouderhoogte.



- b. Pak uw hand vast en hef uw arm gebogen omhoog. Uw elleboog komt hierbij niet hoger dan de schouder.



- c. Kruip met de hand tegen de muur omhoog, maximaal tot schouderhoogte.



- d. Ga op uw rug liggen en pak met beide handen een stok vast. Breng de stok omhoog tot schouderhoogte.



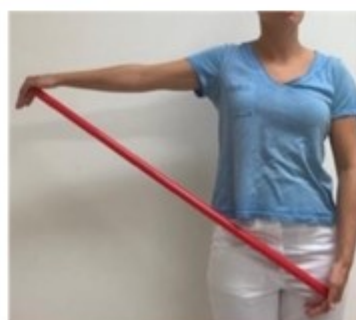
3. Hef uw arm zijwaarts maximaal tot schouderhoogte. Zorg ervoor dat u de schouder niet optrekt bij het bewegen van de arm, uw schouder blijft zo laag mogelijk en uw duim wijst omhoog. Indien het heffen van de arm nog te pijnlijk is, voer dan de volgende alternatieve oefeningen uit (a, b en/of c).



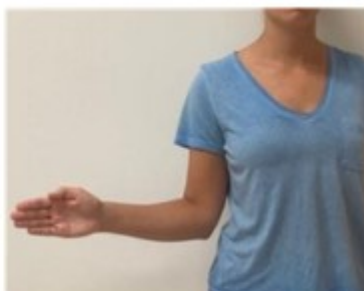
- a. Kruip met de hand zijwaarts tegen de muur maximaal tot schouderhoogte omhoog.



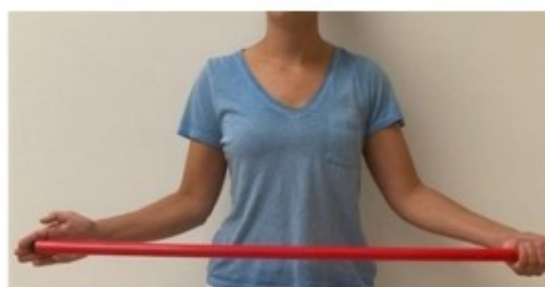
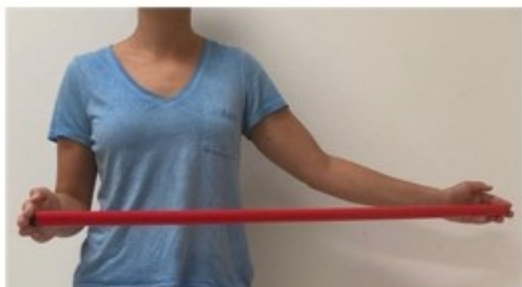
- b. Houd met beide handen een stok vast zoals afgebeeld. U duwt met uw goede arm de stok naar binnen en helpt daarmee uw aangedane arm zijwaarts te heffen. Houd uw romp recht.



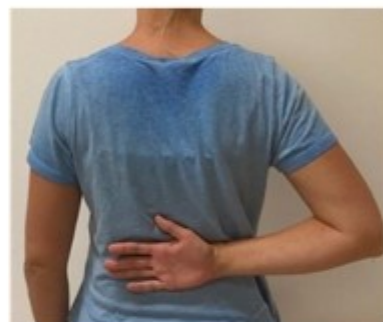
4. Buig de elleboog en zet deze in de zij. De duim wijst omhoog. Draai vervolgens de onderarm rustig naar buiten. Uw elleboog blijft contact houden met het bovenlichaam.



5. Maak zo nodig gebruik van een stok om uw onderarm rustig naar buiten te bewegen.



6. Breng voorzichtig de handrug op de rug.



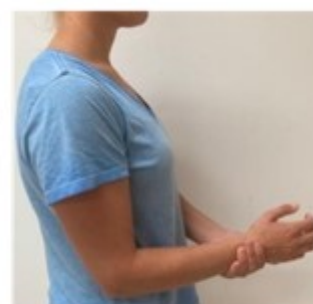
7. Buig uw arm en ga met uw bovenarm tegen de muur staan. Duw uw bovenarm tegen de muur, alsof u de arm naar achteren wil bewegen. Zet kracht zonder dat uw arm beweegt en houd 10 seconden vast en ontspan weer. Bouw de druk langzaam op en af.



8. Buig uw aangedane arm, plaats uw andere hand tegen uw bovenarm. Beweeg uw aangedane arm naar voren terwijl de andere hand de beweging tegenhoudt. Zet kracht zonder dat uw arm beweegt. Houd 10 seconden vast en ontspan weer. Bouw de druk langzaam op en af.



9. Buig uw aangedane arm en houd uw bovenarm tegen uw lichaam. Zet uw andere hand tegen de buitenzijde van de pols. Draai vervolgens uw aangedane onderarm naar buiten, terwijl uw andere hand de beweging tegenhoudt. Zet kracht zonder dat uw arm beweegt. Houd 10 seconden en ontspan weer. Bouw de druk langzaam op en af.



10. Buig uw aangedane arm en houd uw bovenarm tegen uw lichaam. Zet uw andere hand tegen de binnenzijde van de pols. Draai vervolgens uw aangedane onderarm naar binnen, terwijl uw andere hand de beweging tegenhoudt. Zet kracht zonder dat uw arm beweegt. Houd 10 seconden vast en ontspan weer. Bouw de druk langzaam op en af.

