

## SCHOUDERKLACHTEN: INSTABILITEIT

Bij een schouderinstabiliteit bent u niet in staat de kop van de bovenarm stabiel in de kom te houden. Hier kunnen verschillende oorzaken voor zijn; traumatisch of niet traumatisch. Daarnaast zijn er twee vormen: uni-directioneel en multi-directioneel.

De klachten die u kunt ervaren zijn: gevoel dat de schouder uit de kom gaat, niet op de schouder kunnen liggen, de arm niet of slecht kunnen laten afhangen, moeite hebben met gooien, dragen etc.

### TRAUMATISCH-UNIDIRECTIONEEL

Bij een trauma is er sprake van een (onge)val waarbij er één of meerdere structuren, die zorgen voor de stabiliteit, kapot gegaan zijn. De luxatie is het bekendste voorbeeld. Deze is vaak ook uni-directioneel (instabiel in één bewegingsrichting).

### NIET TRAUMATISCH-UNIDIRECTIONEEL

Ook ten gevolge van repeterende bewegingen (bij bovenhandse sporten als handbal, tennis, honkbal etc) kan er een instabiliteit optreden. Dit is dan een niet traumatische vorm. Omdat de sportbeweging meestal in één richting wordt uitgevoerd is de instabiliteit dan ook uni-directioneel.

### TRAUMATISCH-MULTIDIRECTIONEEL

Deze vorm komt zelden voor. Het trauma moet dan massaal geweest zijn omdat er meerdere structuren rondom de kop van de schouder kapot gegaan moeten zijn.

### NIET TRAUMATISCH-MULTIDIRECTIONEEL

Het gevolg van een algehele slappe van het bandapparaat. Dit komt voor bij bv het Hyper Mobiliteit Syndroom. Een aandoening die bij ongeveer 26 % van de westerse mensen voorkomt maar niet in alle gevallen leidt tot klachten.

### DE BEHANDELING

Oefentherapie kan u verder helpen. Hierbij traint u samen met de fysiotherapeut de spieren om hun functie beter uit te voeren. Zowel onder dagelijkse omstandigheden als in de sport.

Als er structuren als pezen en banden kapot zijn kan het noodzakelijk zijn dat deze gerepareerd worden. Uw fysiotherapeut zal u dit na het onderzoek kunnen vertellen. De orthopeed kan voor u nagaan of dit echt nodig is.

Niet behandelen kan leiden tot (verdere) schade aan het gewricht. Het kapsel-band apparaat kan verder scheuren, het bot en/of kraakbeen kan beschadigd raken en met elke luxatie wordt de kans op een herhaling groter. Heeft u klachten? Laat het dan nakijken door een gespecialiseerde fysiotherapeut.

Veel succes, Chiel Delver, manueel therapeut/ fysiotherapeut/ MSU echografist