

## SCHOUDERKLACHTEN: LUXATIE VAN HET AC-GEWRICHT

Het ac-gewricht is het gewricht tussen het sleutelbeen (clavicula) en het dakje van het schouderblad (acromion). Dit kan luxeren door een trauma, zoals een val op de schouder of arm. Vooral bij mannen rond de 30 komt dit letsel voor.

Er zijn verschillende graden van ernst; van een distorsie tot volledige afscheuring van het bandapparaat. De klachten bestaan uit lokale pijn en zwelling, en afhankelijk van de ernst een bewegingsbeperking van de arm.

### BELOOP

Het ontstaan acuut. De ernst van de klachten neemt in verloop van tijd af.

### ONDERZOEK

Meestal is het beeld duidelijk waar te nemen; de clavicula staat iets hoger dan het acromion. Vaak is er sprake van lokale drukpijn. Bij een afwijkend beloop is een röntgenfoto zinvol om te beoordelen of er sprake is van een fractuur.

### BEHANDELING

De behandeling bestaat, afhankelijk van de ernst, van 1 tot 3 weken rust gevolgd door fysiotherapeutische begeleiding in het hervatten van de bewegingen. Alleen in zeer ernstige gevallen is een bezoek aan de orthopedisch chirurg zinvol.

### OEFENINGEN

Er zijn geen specifieke oefeningen bij een ac-luxatie. Doe in ieder geval geen oefeningen die u pijn geven. De irritatie van het gewricht kan daardoor toenemen.

Eventueel kunt u de volgende oefening uitvoeren: Sta met een hand geleund op een tafel en laat uw arm ontspannen naar beneden hangen. Zwaai uw arm lichtjes heen en weer.