

# AC instabiliteit

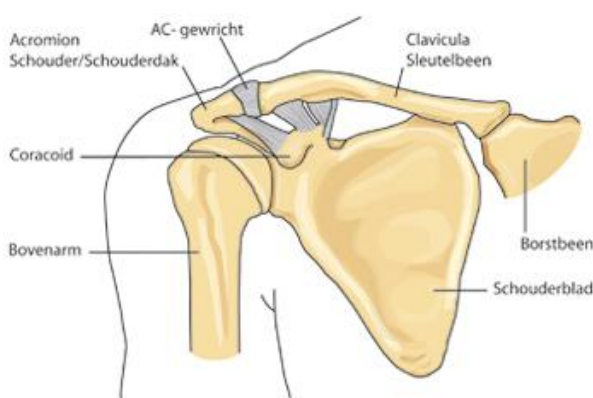
Mijn naam is Patricia Bol en ik werk als fysiotherapeut en manueel therapeut bij Hofland-Van Geest Sportbegeleiding op de locatie Naaldwijk. Ik heb zelf vele jaren gehandbald bij WPK/Westlandia. Ik heb dan ook veel affiniteit met deze sport. Gezien mijn vooropleiding 'sport en bewegen' zal mijn hart altijd in de sportwereld liggen. Elke dinsdag om 16.00 uur is er een sportspreekuur, waar alle leden van Westlandia handbal kosteloos gebruik van kunnen maken



Graag wil ik jullie deze maand wat meer vertellen over schouder pijn als gevolg van AC instabiliteit. Dit is een blessure van de schouder welke ontstaat na een val op de schouder. Deze valt dan vaak te herkennen aan de zichtbare bobbel bovenop de schouder.

## Wat is het AC gewricht

Het AC gewricht is een afkorting voor het acromio-claviculaire gewricht. Dit is een klein gewricht in de schouder. Het is een verbinding tussen het sleutelbeen en het dak van het schouderblad. Op het uiteinde van beide botten bevindt zich een laag kraakbeen. Tussen de twee botten ligt een meniscus (kraakbeenschijfje). Het gewricht wordt middels een kapsel en drie sterke banden op zijn plaats gehouden.



Door een val bovenop de schouder of de arm kunnen één, twee of alle banden scheuren. Het sleutelbeen wordt dan niet meer op zijn plaats gehouden, waardoor het sleutelbeen omhoog kan gaan staan. Op dit moment is het AC

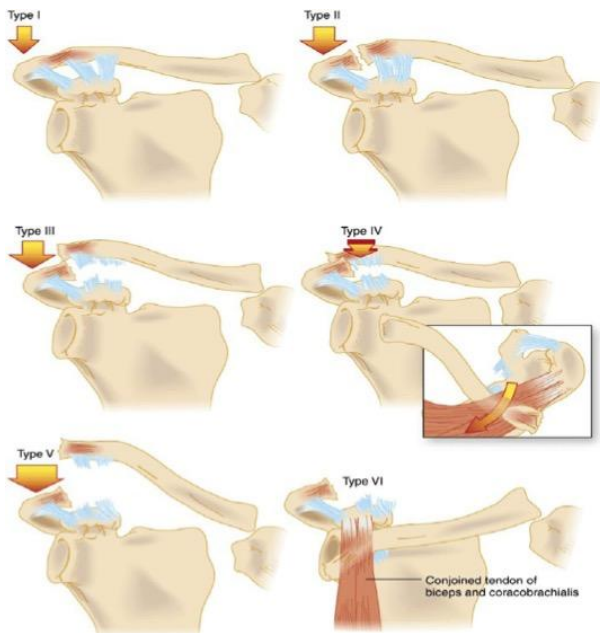
gewricht instabiel en is te herkennen aan een zichtbare hoogstand van het sleutelbeen. Dit wordt ook wel het 'pianotoets fenomeen' genoemd.

## AC instabiliteit

Na een val kunnen de banden scheuren waardoor het sleutelbeen hoog gaat staan. Dit geeft pijnklachten bovenop de schouder. Bij het heffen van de arm, de schouder laten afhangen of bovenhandse werkzaamheden worden de pijnklachten verergerd. Ook directe druk op het sleutelbeen geeft de herkenbare pijn.

## Gradaties van instabiliteit

Om het letsel in te delen naar naar de ernst van de schade, worden de classificaties van Tossy en de Rockwood gebruikt. Er wordt een onderscheid gemaakt in 6 verschillende types. Aan de hand van deze indeling wordt een keuze voor herstel gemaakt, namelijk conservatief of opereren.



## Behandeling

Bij de conservatieve behandeling krijgt u een sling om uw arm rust te geven en pijnstilling. Zeker als maar één van de banden gescheurd is, leidt dit vaak tot een heel goed resultaat. Na een paar weken rust kunt u met behulp van een fysiotherapeut gaan oefenen om weer de volledige functie en kracht van uw schouder terug te krijgen. De eventuele bobbel doordat het sleutelbeen omhoog staat kan blijven bestaan.

Als alle banden gescheurd zijn, zal er eerder worden gekozen om de het sleutelbeen met een operatie weer terug te zetten op z'n plaats. Ook zal er bij jonge mensen die veel sporten of een lichamelijk zwaar beroep hebben eerder worden gekozen voor een operatie. Na de operatie zal u uw arm ook een paar weken rust moeten geven in een sling om daarna onder begeleiding van een fysiotherapeut weer te gaan oefenen.

## Tips bij letsel:

- Beweeg de arm niet boven schouderhoogte.
- Neem tijdelijk wat rust, maar blijf de schouder wel rustig bewegen.
- Neem contact op met uw fysiotherapeut.
- Vlak na het ontstaan van de blessure kan de schouder al getest en onderzocht worden.
- Waar nodig kan de schouder getapet worden, om wat steun te bieden.
- Uw fysiotherapeut geeft u de juiste oefeningen voor een goed herstel.