

Arm uit de kom

Wat is een arm uit de kom?

Een arm uit de kom, ook wel schouderluxatie genoemd, betekent dat de bovenarm niet meer op zijn plaats zit in de schouderkom. De bovenarm kan volledig uit de kom schieten, of gedeeltelijk. In bijna alle gevallen schiet de kop van de bovenarm aan de voorkant uit de kom.

Hoe ontstaat het?

Tijdens het boksen kan de arm uit de kom schieten door een krachtige stoot door de bokser zelf, al dan niet tegengehouden door de tegenstander, of door een forse stoot tegen de schouder. Daarnaast speelt de kracht van de spieren, gewrichtsbanden en pezen van de bokser ook een belangrijke rol.

Wat merkt u?

Direct nadat de arm uit de kom is gegaan ontstaat er heftige pijn in de schouder. De schouder is te pijnlijk om normaal te bewegen en soms ontstaat de behoefte om de aangedane arm te ondersteunen met de andere arm. Vaak is er een zwelling te zien aan de voorzijde van de schouder met soms een verkleuring van de huid. Tevens kan er een verdoofd gevoel in de schouder of arm optreden, met tintelingen en krachtsverlies.

Wat te doen

Soms gaat de arm vanzelf weer terug in de kom, maar het kan ook zijn dat de arts de arm moet terugzetten. Hier zijn verschillende methodes voor. Een enkele keer is het niet mogelijk om dit ter plekke te doen, omdat de spierspanning rondom het schoudergewricht van de bokser te hoog is. De bokser zal dan worden doorverwezen naar het ziekenhuis. Maar ook wanneer de schouder ter plaatse is teruggezet in de kom, is het verstandig om een controlefoto te laten maken in het ziekenhuis. In het ziekenhuis kan er gekeken worden of er sprake is van schade aan het bot, kraakbeen, bloedvaten en/of zenuwen.

Om de pijn te verminderen kan de arm gekoeld worden met ijs. Er zal er enige tijd een mitella gedragen moeten worden en er zullen er schouderoefeningen moeten worden uitgevoerd om de stabiliteit en flexibiliteit van de schouder te trainen.

Wat zijn de gevolgen?

Normaal gesproken duurt het 6 – 12 weken voordat de schouder genezen is. In deze periode is de kans aanzienlijk groter dat de arm opnieuw uit de kom gaat. Na drie maanden zou de schouder weer volledig belastbaar moeten zijn.

Wanneer de klachten na deze periode nog niet over zijn, of als het vaker gebeurt dat de arm uit de kom gaat, kan een operatie overwogen worden om de stabiliteit van de schouder terug te krijgen. De revalidatie na deze operatie neemt enkele maanden in beslag en er moet rekening gehouden worden met (blijvende) stijfheid van de schouder.

Afhankelijk van de beschadigingen die zijn opgetreden of kunnen optreden, kan in het uiterste geval ook worden geadviseerd om geen zware kracht meer uit te oefenen met de schouder en het boksen te staken.

Wanneer er beschadigingen zijn ontstaan aan het bot of kraakbeen, kunnen er op latere leeftijd eerder slijtageklachten optreden van het schoudergewricht, met pijn en bewegingsbeperking tot gevolg.

Tot slot

Een arm uit de kom is niet echt gevaarlijk, maar wel erg pijnlijk. Beschadiging aan een bloedvat of zenuw is zeldzaam, maar de kans op herhaling is groter dan wanneer de arm nog niet eerder uit de kom is gegaan. Om (blijvende) beschadiging te voorkomen is het van belang om de schouder voldoende rust te geven, en niet te snel met kracht te belasten. Wanneer het vaker voorkomt dat de schouder uit de kom gaat, is het belangrijk om de mogelijkheden (operatie, oefeningen) en beperkingen, te bespreken met een arts.

Kim Arts

Arts Nederlandse Boksbond