

## Slijtage (artrose) van het AC gewricht

Het acromioclaviculair (AC) gewricht, is de verbinding tussen sleutelbeen (clavicula) en schouderdak (acromion). Het AC gewricht kan door verschillende oorzaken beschadigd raken. Dit kan komen door artrose, een chronische ontsteking van het slijmvlies of een ongeval. AC artrose ontstaat meestal tussen 40-60 jaar en geeft met name pijn tijdens bovenhandse activiteiten en duwbewegingen omdat de stress op dit gewricht dan vrij groot is. Personen die veel zwaar fysiek werk verrichten hebben een verhoogd risico voor het ontwikkelen van AC artrose.



### Klachten bij AC artrose

Wanneer het AC-gewricht is versleten voelt men pijn bovenop de schouder, vaak met uitstraling naar de nek en soms ook tintelingen in de hand. Bij duwen met de arm, het naar voren of naar boven reiken en door plotselinge bewegingen kan de pijn verergeren. Naarmate de klachten toenemen, kan er een gevoel van krachtsverlies of stijfheid zijn. Daardoor is het moeilijker om bepaalde handelingen uit te voeren, zoals het aantrekken van een jas of het pakken van iets uit de achterzak.

### Diagnose en onderzoek

De arts zal een aantal vragen stellen over uw klachten en de beweeglijkheid van uw schouder beoordelen. Vaak wordt er röntgen- en echografisch onderzoek gedaan van de schouder. Om de diagnose te bevestigen wordt er een injectie met een snelwerkende pijnstiller (Marcaine 0.5%) en een ontstekingsremmer (Celestone) in het gewricht toegediend. De pijnstiller werkt direct, maar werkt na een aantal uren uit. De ontstekingsremmer vermindert de irritatie op langere termijn. Er bestaat een mogelijkheid dat de pijn de eerste paar dagen na de injectie toeneemt. Na 3 à 4 dagen moet de pijn langzaam minder worden.

Hoe lang u baat heeft bij de injectie is zeer persoonsgebonden en vooraf niet goed te voorspellen. Het kan zijn dat u na één injectie volledig klachtenvrij bent. Soms keren de klachten echter na enkele weken terug. Eventueel kan dan een tweede injectie in overweging worden genomen. Als er geen enkele verbetering optreedt na de eerste injectie, is een tweede op dezelfde locatie niet zinvol. Daarom is het belangrijk om voor uzelf bij te houden hoe lang de injectie uw klachten vermindert.

## Behandeling en operatie

### Fysiotherapie

De injectie in het gewricht vermindert bij veel patiënten de pijn en zorgt ervoor dat de bewegingsmogelijkheid van de schouder toeneemt. Met fysiotherapie kunt u begeleiding krijgen in de juiste omgang met de klacht en de functie van uw schouderblad, rug en nek optimaliseren. Indien de klachten ondanks deze behandeling toch aanhouden, bekijkt de orthopedisch chirurg in samenwerking met de fysiotherapeut of er operatieve mogelijkheden zijn.

### De schouderoperatie

Wanneer de klachten van het AC-gewricht onvoldoende verminderen door aanpassing van de belasting en met behulp van medicatie, injectie en fysiotherapie, dan valt een operatie te overwegen.

Nadat de schouder steriel is afgedekt maakt de chirurg een huidsnede bovenop de schouder en wordt het AC-gewricht vrijgelegd van de omliggende weefsels. Hierna wordt een stukje van circa een halve centimeter van het buitenste uiteinde van het sleutelbeen afgezaagd. Het gewricht wordt hierdoor wijder waardoor wrijving van bot op bot stopt en pijnklachten verdwijnen. Het littekenweefsel dat hierna gevormd wordt, vormt een stabiele, flexibele verbinding tussen clavicula en acromion. Het kapsel en de fascie worden teruggehecht op het bot en vervolgens wordt de huid gehecht. Meestal kunt u dezelfde dag weer naar huis.



## Na de operatie

### Pijn en zwelling

- Om de schouder voldoende rust te kunnen geven krijgt u een sling mee, die u in de eerste twee weken op geleide van de pijn mag afbouwen.
- Houd eerste twee weken de arm laag en voer geen duwbewegingen uit met de arm, omdat dit uw AC gewricht meer belast.
- Blijf zelf de elleboog, pols, hand en nek bewegen ter ontspanning.
- Gebruik de opgegeven medicatie zoals voorgeschreven.
- U kunt maximaal 15 minuten per keer een ijspakking gebruiken ter pijnstilling.

### Lichamelijke verzorging

- U mag vanaf dag 3-5 douchen met afgedekte wonden. U kunt uw oksel verzorgen door de bovenarm maximaal een vuistbreedte van het lichaam af te houden. Zorg ervoor dat u daarna de oksel weer goed droog maakt.
- Bij het aankleden altijd eerst de geopereerde arm in de mouw steken en bij het uitkleden altijd eerst de gezonde arm uit de mouw halen.
- Controleer de wond op roodheid, zwelling en wondvocht.
- Bij wondlekkage dient u dagelijks een schone pleister op de wond te plakken.
- Indien de wond droog is hoeft er geen pleister meer op de wond te worden geplakt.
- Roodheid rondom de hechtingen kan normaal zijn en is meestal geen reden tot ongerustheid.

### Dagelijkse activiteiten

- Minimaal de eerste 2 weken na de operatie mag u niet (brom)fietsen, autorijden, zwaar huishoudelijk werk doen en sporten.
- Het uitbreiden van uw dagelijkse activiteiten doet u in overleg met uw fysiotherapeut.

### Let op!

Neem contact op met de polikliniek Orthopedie indien u koorts krijgt en/of wanneer de wond vocht of bloed lekt.

### Complicaties bij de schouderoperatie

De kans op complicaties bij deze operatie is klein. Tijdens de operatie wordt steriel gewerkt, maar er blijft een geringe kans op infectie en/of bloeding.

Omdat tijdens de operatie meer ruimte wordt gemaakt in het gewricht is er een risico op instabiliteit van het gewricht.

### Revalidatie

- U dient na ontslag uit het ziekenhuis zo snel mogelijk zelf een afspraak te maken bij een gespecialiseerde fysiotherapeut, die u begeleidt in het gehele herstel- en revalidatietraject. Uw orthopedisch chirurg zal u een verwijzing geven. De fysiotherapie start een week na de operatie. De duur van het traject zal circa drie maanden in beslag nemen.
- Tussentijds zult u op week 2 een afspraak krijgen op het wondspreekuur.
- Zes weken na de operatie komt u op poliklinische controle bij de schouderfysiotherapeut van het Flevoziekenhuis.

### Genezingsproces

De eerste twee weken na de operatie staan vooral in het teken van wondgenezing. Geef daarom de schouder veel rust. Het is belangrijk dat u de schouder niet forceert, omdat dit het genezingsproces in de weg staat.

Tussen de eerste en de tweede maand na de operatie zal de schouder rustiger worden en kunt met de fysiotherapeut de mobiliteit en belastbaarheid opbouwen.

### **Hervatten van autorijden, arbeid en sport**

Pas op het moment dat u geen sling meer nodig heeft, is het veilig om zelfstandig auto te rijden. Wanneer u uw werk, hobby of sport weer kunt hervatten hangt af van uw herstel en de mate waarin de schouder wordt belast tijdens deze activiteiten. Het hervatten van uw activiteiten gebeurt altijd in overleg met uw fysiotherapeut.

### **Contact**

Als u na het lezen van deze folder nog vragen hebt of u complicaties vermoedt, dan kunt u bellen met de polikliniek Orthopedie, ☎ **(036) 868 8805**.

Buiten kantooruren kunt u contact opnemen met de Spoedeisende hulp, ☎ **(036) 868 8811**.