

Skulderen ute av ledd

Luksasjon av skulderleddet betyr at skulderen er ute av ledd, dvs. at leddhodet kan skyves ut av leddskåla.

De fleste årsaker til dette er fall på strak arm med samtidig vridning av armen (fremre luksasjon), eller direkte slag mot skulderen forfra (bakre luksasjon). Ofte lett og kjenne da skulderkonturen er endret og det vil være et søkk i skulderbuen.

Det tas ofte røntgen bilde før og etter behandling for å bekrefte diagnosen og for å utelukke skjelettskade.

Behandling

Behandlingen er å bringe skulderen på plass med påfølgende ro og immobilisering. Det finnes ulike metoder for dette.

Det gis smertestillende og beroligende midler etter behov.

Opptrening

Etter du har hatt skulderen ute av ledd bør en holde armen i ro 2-3 uker hos yngre, noe kortere tid hos eldre for å unngå varig bevegelsesinnskrenking.

Du kan evt. bruke fatle eller armslynge som smertelindring.

Det anbefales raskest mulig aktiv rehabilitering med skulderstabiliserende øvelser og bevegelsestrening veiledet av fysioterapeut. Rekvisisjon må fås av lege på Skadepoliklinikken eller hos egen lege.

Ved gjentatte skulderluksasjoner er det ikke behov for immobilisering utover noen få dager.

På grunn av kapselskade bør en være forsiktig med utadrotasjon over 10 grader og heving av armen over skulderhøyde i seks uker etter skaden.

En del kan bli plaget med smerter i flere måneder.

Kontroll /oppfølging

Kontroll etter avtale.

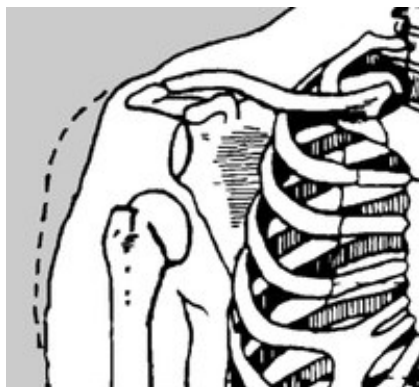
Oppfølging av fysioterapeut for opptrening.

Det kan være behov for 1-2 kontroller for å sjekke fremgang.

De yngre har stor risiko for gjentagelse.

Noen kan få nerveskade.

Ved gjentatte luksasjoner må en vurdere operasjon.



trygghet når du trenger det mest