

Het AC-gewricht (sleutelbeen)

Wielrennen en schaatsen zijn snelheidssporten waarbij er nog al eens eentje onderuit gaat. Dat is de keerzijde van de sport. Hoofd- en nekverwondingen zijn berucht, veel vaker voorkomend zijn letsels van het sleutelbeen. Recentelijk werd ik bij twee patiënten geconfronteerd met een letsel van het sleutelbeen, niet een breuk maar een luxatie van het AC-gewricht. Bij de één had de val al een jaar geleden plaatsgevonden, bij de ander twee dagen ervoor.

Een luxatie van het AC (= acromion-claviculair (clavicula = sleutelbeen)) gewricht is een losschieten van het uiteinde van het sleutelbeen ter hoogte van het schoudergewricht. Bij het acromion zit het sleutelbeen vast met diverse stevige banden om het omlaag te trekken. Bij een val op de schouder of arm kan het sleutelbeen breken, maar ook kunnen de bandjes afscheuren. Het gevolg van het scheuren is dat het uiteinde van het sleutelbeen omhoog komt te staan. Je kan het weer terugduwen, maar het schiet direct weer omhoog: het zogenaamde piano-toetsfenomeen. Ik herinner mij uit mijn studietijd dat dergelijke letsels werden geopereerd; tegenwoordig is men veel terughoudender met opereren en krijgt de patiënt een mitella ter ondersteuning. Ook kan een tapebandage over het AC-gewricht stevigheid en pijnverlichting geven. Na een zestal weken kunnen voorzichtig aan weer de normale activiteiten worden ondernomen. Er blijft afhankelijk van de ernst van de luxatie een 'knobbel' op de schouder over. Dit kan vooral voor vrouwen esthetisch gezien een probleem vormen (een operatie geeft een litteken!). Bij zo'n luxatie van het AC-gewricht blijft de schouderfunctie volledig intact. De patiënt die vorig jaar zijn AC-gewricht blesseerde, kon zonder problemen weer fietsen, hij heeft geen last van zijn schouder. Wel heeft hij nu klachten van de omringende spieren omdat de verhoudingen rond die schouder zijn veranderd. De spieren worden op een andere manier belast en er kunnen spanningen in die spieren ontstaan.

Andere problemen die aan het AC-gewricht kunnen ontstaan, zijn slijtage en kneuzingen. Waar de val bij een wielrenner vaak een heel forse is, is die bij bijvoorbeeld een judoka veel minder zwaar. Maar deze vallen kun wel degelijk bij verkeerd terecht komen ook pijnklachten geven over het AC-gewricht. Er scheuren dan geen bandjes, maar de gewrichtsuitenden slaan tegen elkaar, met als gevolg een kneuzing van het gewricht. Als dit vaak gebeurt, kan dit leiden tot vroegtijdige slijtage van het gewricht. Zo'n klein gewrichtje kan veel irritatie en pijn geven, vooral in zijligging. Een lokale injectie in het gewricht helpt vaak; bij hardnekkige klachten moet gedacht worden aan een operatie.

Valentijn Rutgers, Sportarts Sportgeneeskunde Meppel

U vindt Sportgeneeskunde Meppel in het Diaconnessenhuis in Meppel, Hoogeveenseweg 38. Website: www.noorderboog.nl/sga

Voor een afspraak kunt u ons bellen (0522) 233 465. Dat kan op maandag en donderdag van 09.00 tot 15.00 uur, en op dinsdag en vrijdag van 09.00 tot 12.00 uur. Een mail sturen kan ook: sportgeneeskunde@diacmeppel.nl.