

AC-ledds skade

VANLIG SKADE-MEKANISME: Fall på skulderen

AC-leddet er en forkortelse på akromioklavikulærleddet hvor kragebeinet og skulderbladet knyttes sammen. Leddet er forholdsvis stivt men fungerer som stabilisator og fjæring for skulderen mot kroppen. AC-leddet er utsatt for skade ved fall på eller slag mot skulderen.

Syklister og ishockey spillere er spesielt utsatt, men alle fysisk aktive personer kan pådra seg en slik skade. AC-leddet blir holdt på plass av flere leddbånd. Ved mindre skader som strekk eller rift i leddbånd så står leddet i normal stilling. Dersom ett eller flere leddbånd ryker så

kan leddet komme ut av stilling slik at kragebeinet løftes opp i forhold til skulderbladet.



KJENNETEGN

Symptomer/tegn: Smerten vil føles direkte over leddet og oftest noe mindre i overarmen, slik som for de fleste andre skulderskader. Tydelig ømhet ved trykk på AC-leddet.

Smertene forverres når pasienten fører armen over til motsatt skulder. Hevelse i AC-leddet styrker mistanken om AC-ledds skade og kan være tegn på en litt større skade.



BEHANDLING

Førstehjelp er viktig for å begrense skaden. Så hurtig som mulig må RIKE prinsippet anvendes (Ro, Is, Kompresjon/trykkbandasje, Elevasjon)

Det kan være nyttig å ta betennelsesdempende medisin de første dagene for å dempe smerte og hevelse (NB ikke om man mistenker brudd).

Ved store smerter kan man benytte fatle i 1 – 2 uker. Når den akutte smerten har gitt seg kan man starte med bevegelsesøvelser og senere med styrkeøvelser.

Intensiteten i opptreningen er avhengig av hvor store smerter man har. Idrettsutøvere kan gjenoppta idretten når idretts-spesifikke øvelser går smertefritt.

Ved alvorlig AC-ledd skade med betydelig forskyvning i leddet kan operasjon være aktuelt.

For de milde skader er det god prognose. De fleste kan gjenoppta idrettskarrieren, men noen vil klage på klikking og smerter ved armhevinger. Noen få alvorlige skader som ikke blir operert får vedvarende store plager, disse kan imidlertid opereres på et senere tidspunkt. Opererte pasienten har høy risiko for dårlig skulderfunksjon og kroniske plager.