

Schouderluxatie

Patënteninformatie Spoedeisende hulp(SEH)

Schouderluxatie

Inleiding

U bent naar de spoedeisende hulp geweest omdat uw schouder uit de kom was. De arts heeft de schouder weer op zijn plek gezet. Vaak is hierdoor weefsel van het gewricht beschadigd zoals het kapsel, de banden en soms ook de pezen en spieren rondom de schouder. Hierdoor is de stabiliteit van uw schouder tijdelijk minder.

Het is belangrijk om in de eerste week veel rust te nemen. Dit helpt om het herstel van uw schouder te verbeteren en voorkomt problemen later. Hier volgen enkele leefregels en adviezen.

Leefregels/adviezen

- Om ervoor te zorgen dat uw schouder in rust blijft, krijgt u een 'arm immobilisator'. Dit is een soort mitella. Deze helpt voorkomen dat u bepaalde bewegingen maakt, zoals het naar buiten draaien en het opheffen van uw arm.
- U moet de immobilisator de eerste week dag en nacht dragen, daarna nog twee weken overdag.
- De immobilisator krijgt u op de spoedeisende hulp of u kunt deze kopen bij de apotheek of een winkel voor orthopedische artikelen. U draagt de immobilisator ongeveer drie weken.
- U mag de immobilisator afdoen als u onder de douche gaat. Zorg ervoor dat u uw arm dan tegen uw lichaam aan houdt.
- Het is goed om pijnstillers te nemen bijvoorbeeld 4 keer per dag 1000mg paracetamol.
- In de eerste week mag u uw arm twee keer per dag uit de immobilisator halen. U kunt de arm dan laten hangen en pendelen of kleine rondjes slingeren.
- Na een week moet u beginnen met passieve oefeningen om te voorkomen dat uw schouder stijf wordt. Deze oefeningen worden u uitgelegd op de polikliniek waar u na een week op controle komt.

Vragen

Deze folder geeft korte informatie over de schouderluxatie.

Voor specifieke vragen kunt u terecht bij uw huisarts, behandelend specialist of fysiotherapeut.