

Adviezen na een schoudertrauma

U heeft de Spoedeisende hulp van het Flevoziekenhuis bezocht nadat u een trauma heeft gehad van de schouder (inclusief het sleutelbeen). Om het herstel na de behandeling te bespoedigen, is het belangrijk dat u weet wat u te wachten staat als u weer thuis komt.

Afhankelijk van het soort breuk en/of de schouder uit de kom is geweest zijn er verschillende behandelingsvormen:

- Conservatief: alleen een schouderimmobilisator (sling of mitella).
- Operatief: fixeren van de breuk met behulp van schroeven en/of plaat en dan een schouderimmobilisator.

Pijnbestrijding

Een goede pijnbestrijding is belangrijk voor het genezingsproces. Daarom is het raadzaam dat u de eerste dagen na het ongeval de pijn met pijnstillers onderdrukt en dit langzaam vermindert. U kunt 4 maal daags 1000 mg Paracetamol gebruiken. Indien nodig krijgt u een recept mee voor aanvullende pijnmedicatie.

Om zwelling en pijn te verminderen kunt u 3 keer per dag maximaal 10 minuten een ijspakking op de huid leggen. Let op dat u altijd een schone en droge doek tussen ijspakking en huid legt.

Schouderimmobilisator

Het aantal weken dat u een mitella of sling krijgt, is afhankelijk van het soort breuk, of de schouder uit de kom is geweest en of u geopereerd moet worden. Het varieert van 1 tot 6 weken. Tijdens het douchen mag de schouderimmobilisator tijdelijk af. U houdt de arm tegen uw bovenlichaam. U kunt de oksel verzorgen door de bovenarm maximaal een vuistbreedte van het lichaam af te houden. Zorgt u er wel voor dat u daarna de oksel goed droog maakt. 's Nachts is het ook belangrijk dat u de mitella of sling blijft dragen.

Beweging

Neem op tijd rust en luister naar uw lichaam. U mag de schouder de eerste week na het ongeval niet bewegen. Het is wel belangrijk dat u de pols en vingers regelmatig blijft bewegen. Indien de schouderimmobilisator tijdelijk af is, bijvoorbeeld tijdens het douchen, is het aan te raden om de elleboog te strekken. Doe dit met de bovenarm tegen het lichaam aan. Bij het aankleden altijd eerst de geopereerde arm in de mouw steken. Bij het uitkleden altijd eerst de gezonde arm uit de mouw halen.

Autorijden

Vanaf het moment dat u een schouderimmobilisator draagt mag u van de verzekering niet zelfstandig autorijden.

Poliklinische controle

U krijgt een afspraak mee voor de polikliniek, tijdens deze afspraak met de arts krijgt u nieuwe adviezen.

Telefoonnummers en openingstijden

- Polikliniek Chirurgie, ☎ (036) 868 8701 of polikliniek Orthopedie, ☎ (036) 868 8805 (tijdens kantooruren).
- Spoedpost Almere, ☎ (036) 868 8811 (24 uur per dag).

www.flevoziekenhuis.nl