

Schouder uit de kom

Meer informatie

Heeft u nog vragen, dan kunt u deze stellen aan de chirurg. Hiervoor kunt u contact opnemen met de poli Chirurgie op telefoonnummer 0485-84 53 35.

Adviezen en instructies na een schouderluxatie

U heeft een bezoek gebracht aan de Spoedeisende Hulp van het Maasziekenhuis Pantein omdat uw schouder uit de kom is geweest. In deze folder leest u adviezen en instructies om het herstel van het schoudergewricht te bevorderen.

Uw schouder is weer terug in de kom gezet. Door het uit de kom gaan van de schouder is vaak het weefsel van het gewricht beschadigd; het kapsel, de banden, de pezen en soms ook de spieren rond het schoudergewricht. Uw schouder is nu tijdelijk minder stabiel. Het is erg belangrijk is dat u in de eerste week totale rust houdt, zodat het schoudergewricht kan herstellen. Hierdoor voorkomt u dat er later nog problemen kunnen optreden.

Adviezen

Voor de komende week adviseren wij u de volgende instructies te volgen:

- U heeft van de verpleegkundige een mitella gekregen. Deze mitella moet u de eerste week dag en nacht dragen. U draagt deze onder een strak T-shirt.
- U mag de mitella afdoen als u onder de douche gaat. Belangrijk is dan dat u de arm op dezelfde manier tegen het lichaam aan houdt, zoals de arm in de mitella zit.
- Bij het aankleden adviseren wij u eerst de aangedane arm, vervolgens het hoofd en daarna de gezonde arm door het kledingstuk te halen. Houdt u daarbij uw arm op dezelfde manier tegen het lichaam aan, zoals de arm in de mitella zit.

- Bij het uitkleden doet u precies het tegenovergestelde: eerst de gezonde arm, vervolgens het hoofd en daarna de aangedane arm door het kledingstuk halen.
- Probeer bewegingen van de schouder zoveel mogelijk te vermijden, met name het naar buiten draaien en het naar achteren bewegen van de arm. Bijvoorbeeld door iets achter u te pakken. Zo voorkomt u dat de arm opnieuw uit de kom gaat. Hoe vaker de arm uit de kom gaat, hoe minder stabiel het gewricht wordt. Als een schouder eenmaal uit de kom is geweest, is de kans groter dat de schouder opnieuw uit de kom te schieten.
- Zorg ervoor dat de arm de hele week ongeveer 90° kan rusten in de mitella.

Pijnstilling

Heeft u pijn in de eerste dagen nadat uw schouder uit de kom is geweest? Dan mag u 4 keer per dag 2 tabletten paracetamol van 500mg nemen. Deze tabletten kunt u kopen bij de apotheek of drogisterij.

Ook het koelen met ijs kan de pijn verminderen. Houd het ijs nooit direct op de huid, maar rol het bijvoorbeeld in een handdoek.

Polikliniek bezoek

Na uw bezoek aan de Spoedeisende Hulp krijgt u een afspraak voor controle op de polikliniek Chirurgie, ongeveer 7 dagen later. De chirurg zal dan uw schouder onderzoeken. Ook geeft hij of zij u adviezen en een aantal oefeningen waarmee u dan kunt starten.