

Schouderklachten

U heeft uw sleutelbeen gebroken of uw schouder uit de kom gehad en informatie gekregen over de behandeling. Op deze kaart kunt u alles nog eens nalezen.

Behandeling

- Bij een gebroken sleutelbeen krijgt u een mitella, om uw schouder zoveel mogelijk rust te geven. Deze mitella hoeft u 's nacht niet te dragen. U mag het wel omhouden als u dit comfortabeler vindt.
- Als uw schouder uit de kom is geweest krijgt u een sling of een mitella. U mag uw arm niet naar buiten draaien zoals op de foto, omdat dan de kans groot is dat uw schouder weer uit de kom raakt.



- Het advies is om 's nachts eventueel uw hoofdsteen overeind te zetten. Dit zal in veel gevallen ook de pijn verminderen. De mitella of sling mag ook 's nachts gedragen worden.
- Om de pijn te onderdrukken mag u vier maal daags twee tabletten paracetamol 500 mg innemen. Let op deze dosering geldt alleen voor volwassenen. Indien nodig geeft de arts u een recept mee voor sterkere pijnstilling. Wij adviseren u de pijnmedicatie de eerste dagen maximaal in te nemen. Zo bouwt u een spiegel van pijnmedicatie op in uw bloed waardoor de pijn beter onderdrukt blijft.

Adviezen

- Houd de eerste week rust met behulp van de mitella of sling.
- Zorg ervoor dat u zo nu en dan de arm uit de mitella haalt zodat de arm niet stijf wordt.
- Steek tijdens aankleden eerst uw aangedane arm in de mouw.
- Haal tijdens uitkleden eerst de niet aangedane arm uit de mouw..
- Na ongeveer een week hoort u op de polikliniek met welke oefeningen u mag uitbreiden.

Hoe tevreden bent u over uw specialist of ziekenhuis? Geef uw mening op [ZorgkaartNederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl)

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Controle

U komt na ongeveer 1 week terug op de polikliniek traumatologie ter controle. U wordt gebeld door de polikliniek om hiervoor een afspraak te maken.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze kaart nog vragen dan kunt u polikliniek traumatologie bellen onder nummer (040) 888 85 50. Heeft u buiten kantoor tijden dringende vragen die niet kunnen wachten, bel dan spoedeisende hulp (040) 888 88 11.