

Uw schouder was uit de kom en deze is door de huisarts teruggezet; en dan?

Uw schouder heeft tijd en rust nodig om te herstellen.

Wat u zelf kunt doen:

- Draag de eerste 1-2 weken een sling of een mitella. U koopt een mitella of sling bij de apotheek of drogist. Scan de QR-code (rechts onderaan de pagina) voor een filmpje met uitleg hoe u de mitella kan omdoen.
- Beweeg de arm voorzichtig, u voelt zelf aan de pijn hoe ver u de schouder kan bewegen. Als het teveel pijn doet stopt u de beweging.
- Maak geen bewegingen waardoor de arm naar buiten wordt gedraaid.
- **Belangrijk!** Maak binnen de eerste week een afspraak met een fysiotherapeut; hij zal u helpen bij het herstellen.
- **Let op:** bij uitval van uw arm of als de schouder weer uit de kom gaat, neemt u dan direct contact op met uw huisarts of de huisartsenspoedpost.

Medicijn tegen de pijn (volwassenen):

- U mag paracetamol innemen: 3 tot 4 keer per dag 2 tabletten paracetamol van 500 mg.
- Als u met paracetamol nog steeds veel pijn heeft, mag u naast de paracetamol ook ibuprofen innemen: 3 keer per dag 400mg. Let op: slik alleen ibuprofen als u weet dat u dit mag innemen. Bij twijfel overlegt u met uw arts of apotheker.

Medicijn tegen de pijn (kinderen):

- U mag uw kind paracetamol geven: op de verpakking staat hoeveel.
- Als paracetamol niet helpt mag u ook Nurofen drank geven: op de verpakking staat hoeveel.
- Kinderen vanaf 12 jaar mogen ook ibuprofen: op de verpakking staat hoeveel.

Neem contact op met uw eigen huisarts als:

- de adviezen niet helpen
- de klachten langer dan 5 tot 7 dagen duren
- u zich zorgen maakt
- u vragen heeft

