

Een foto van de schouder; en dan?

U bent verwezen naar de afdeling Radiologie. Er wordt een foto gemaakt omdat u misschien iets gebroken hebt.

Als er iets gebroken is

Als er iets gebroken is, gaat u voor behandeling naar de spoedeisende hulp. U kunt zich daar melden bij de balie. U krijgt dan verdere uitleg.

Als er niets gebroken is

Is er niets gebroken? Dan is de schouder gekneusd. Er is geen verdere behandeling nodig. U mag dan naar huis. De volgende dag kijkt de dokter nog een keer naar de foto. Als het nodig is, dan belt de dokter u.

Wij vertellen uw eigen huisarts dat u de huisartsenpost bezocht hebt. Hij/zij ontvangt ook de uitslag van de foto.

Wat u zelf kunt doen:

- Koel de schouder. Gebruik hiervoor een ice pack of iets anders uit de vriezer. Dit wikkelt u in een washandje of theedoek. Leg dit 10 minuten op uw schouder. Doe dit een paar keer per dag, twee dagen lang.
- Beweeg de schouder voorzichtig. U kunt de eerste dag beginnen met handoefeningen. Hierbij maakt u een vuist, open en dicht. Dit houdt de spieren in uw arm actief. Als het teveel pijn doet, stopt u de beweging.
- Als u wilt, kunt u een mitella dragen. De bovenarm moet hierbij ontspannen langs het lichaam kunnen hangen. U kunt de mitella bij de apotheek of drogist kopen. Scan de QR-code (rechts onderaan de pagina) voor een filmpje met uitleg.
- U kunt daarnaast een afspraak maken met uw fysiotherapeut om te gaan werken aan herstel.
- Snel starten met slingeroefeningen. Daarbij laat u de arm hangen en draait u 9 rondjes met de klok mee en nadien 9 rondjes tegen de klok in. Dit kunt u meerdere keren per dag doen.

Medicijn tegen de pijn (volwassenen):

- U mag paracetamol innemen: 3 tot 4 keer per dag 2 tabletten paracetamol van 500mg.
- 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

