

Verzorging schouderletsel/bovenarmfractuur

Een schouderletsel en/of fractuur in de bovenarm behandelen we met een draagdoek.
Dit immobilisatieverband zorgt ervoor dat de schouder of bovenarm niet meer kan bewegen.
Je draagt het overdag en 's nachts.

GOED OM WETEN

- Steek bij het aankleden eerst de arm van de gekwetste schouder in de mouw en daarna de niet-gekwetste zijde. Uittrekken doe je in omgekeerde volgorde: eerst de niet-gekwetste en dan de gekwetste zijde.
- Verwijder de schouderimmobilisator alleen om je te wassen. Wees tijdens het wassen voorzichtig en maak geen bruske bewegingen met de gekwetste schouder. Hou de bovenarm zo dicht mogelijk tegen je lichaam, hef deze in geen geval op. Vraag hulp om het verband terug aan te leggen.
- Draag geen ringen of andere juwelen aan de gekwetste zijde.
- Om verstijving van het ellebooggewricht en de spieren te voorkomen, probeer je regelmatig de elleboog te plooiën en strekken. Laat hierbij de bovenarm naast je lichaam hangen en plooi/strek je elleboog een aantal keer. Herhaal dit drie keer per dag.
- Leg tot vijf keer per dag gedurende twintig minuten ijs op het letsel, dit vermindert zwelling alsook pijn. Leg een zakje ijsblokjes of een coldpack bovenop het letsel. Leg dit nooit rechtstreeks op de huid, wikkel het altijd in een handdoek om vrieswonden te vermijden.

Gebruik pijnstillers op advies van je behandelend arts of huisarts.

Je huisarts krijgt een verslag over je bezoek aan onze spoedopname. Je kan altijd bij hem/haar terecht met vragen.



Een draagdoek

**Let wel! De behandeling en het advies van je behandelde arts kunnen in specifieke gevallen afwijken.
Volg in dat geval steeds de instructies van de arts!**

CONTACT

Spoedopname campus kennedylaan, route D030
t. 056 63 61 12
spoedopname@azgroeninge.be

Centrum orthopedie, route D041
t. 056 63 35 40
orthopedie@azgroeninge.be

Je kan met vragen ook bij je huisarts terecht.