



# Na een schouder uit de kom

---

Uw schouder is uit de kom geweest. U blijft nu nog onder behandeling om uw herstel te volgen en de functie van uw schouder te laten controleren. U heeft een afspraak voor over een week hiervoor meegekregen.

## **Mitella**

Op de afdeling Spoedeisende Hulp heeft u een mitella gekregen. U draagt de mitella om de pijn te verminderen. Hoe lang u de mitella nodig heeft bespreekt de arts met u. De eerste week draagt u de mitella onder uw kleding.

## **Wat mag u niet met uw arm en schouder**

- De beweging van uw arm omhoog en opzij, mag u niet maken (dit heet abductiebeperkend).
- U mag geen bewegingen met uw arm boven het hoofd maken.
- De eerste 3 maanden mag u geen bal bovenhands weggooien.

Welke bewegingen u wel mag maken bespreekt de arts met u.

## **Pijnstilling**

U mag bij pijn Paracetamol en/of in overleg met uw arts ook Ibuprofen tabletten gebruiken. Gebruikt u Paracetamol, dan mag u per 24 uur maximaal 4 x 1000 mg = 4 x 2 tabletten van 500 mg.

Gebruikt u Ibuprofen, dan mag u per 24 uur maximaal 3 x 400 mg.

## Controleafspraak

Bij uw controleafspraak bespreekt de arts het vervolg van uw behandeling, bijvoorbeeld:

- wat u wel en niet mag met uw arm en schouder
- of u fysiotherapie nodig heeft
- wanneer u kunt werken

## Vragen

Heeft u vragen belt u dan op werkdagen tussen 8.00- 16.30 uur de polikliniek waar u de afspraak heeft.

- polikliniek chirurgie (023) 224 0020
- polikliniek orthopedie (023) 224 0130

In de avond, nacht of het weekend, belt u met de afdeling spoedeisende hulp

- Haarlem Zuid (023) 224 4880
- Haarlem Noord (023) 224 7880
- Hoofddorp (023) 224 6880

## Waar zijn we te vinden?

### Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

### Haarlem Noord

Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

[www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl)

### Hoofddorp

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)