

Behandling af skulder ude af led

Din skulder har været ude af led (skulderluksation), og vi har sat den på plads. Du har fået en slynge på, som skal holde skulderen på plads og i ro. Du skal bruge slyngen i højst 1 uge. Vi fortæller dig, hvad der gælder for dig.

Her kan du læse, hvad du skal være særligt opmærksom på i den kommende tid.

Vær opmærksom på

Undgå at din arm/skulder kommer ud i yderpositioner for at undgå, at skulderen går af led igen.

Tag smertestillende medicin, hvis du har ondt

Hvis du har smerter, anbefaler vi, at du tager smertestillende medicin med paracetamol (fx Panodil, Pinenex eller Pamol) eller ibuprofen (fx Ibumetin eller Iprex).

Læs vejledningen om dosering på pakken.

Bevægelse og hvile

Bøj og stræk albuen

Tag gerne slyngen af dagligt for at bevæge albuen. Hold overarmen inde langs kroppen, mens du bøjer og strækker albuen – også når du skal bade.

Forebyg hævelse

For at mindske hævelse anbefaler vi, at du laver pumpeøvelser ved skiftevis at knytte hånden og strække fingrene helt ud i mindst 1 minut 4 gange dagligt – og gerne mere.

Det videre forløb

Når kommer til kontrol om 1 uge, skifter vi til en anden armslynge og giver vi dig et program til genoptræning. Vi sender dig en indkaldelse.

Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling
Beriderbakken 4
7100 Vejle
Ortopædkirurgisk Ambulatorium
79 40 66 92 (hverdag kl. 8.00-15.00)
Skadestuen
79 40 61 10