

Mitella of sling

U heeft een mitella (draagdoek) of een sling (stoffen band) gekregen. De belangrijkste punten staan in deze folder.

Draag uw arm in een sling (stoffen band), in de mitella (draagdoek) of leg de arm op een kussentje op uw schoot. Zorg ervoor dat de hand hoger is dan de elleboog. 's Nachts kunt u de sling/mitella afdoen en uw arm eventueel op een kussen leggen.

Bewegen

Het is belangrijk dat u oefeningen doet om de bloedsomloop te stimuleren, gewrichten soepel te houden en de spierkracht zoveel mogelijk te behouden. Probeer de volgende oefeningen enkele malen per dag en minimaal vijf keer achter elkaar.

- maak drie tellen lang een stevige vuist, strek de vingers vervolgens drie tellen
- draai rondjes met de schouders: ga in een iets voorovergebogen houding staan en maak een ronddraaiende beweging alsof u in een pan roert
- strek en buig de elleboog

Pijnbestrijding

Bij pijnklachten kunt u Paracetamol gebruiken. Gebruik maximaal 4 keer per dag 2 tabletten van 500 mg (maximaal 8 tabletten per dag = 4000 mg).

Pijnbestrijding bij kinderen: kijk in de bijsluiters voor de juiste dosering.

Vragen

Voor vragen kunt u van maandag t/m vrijdag van 08.30 - 17.00 uur contact opnemen met de polikliniek chirurgie, telefoonnummer (0318) 43 43 45. Buiten deze tijden met de spoedeisende hulp via telefoonnummer (0318) 43 58 05.

Wij wensen u van harte beterschap.