



Sint Maartenskliniek

Shoulder immobilizer met abductie kussen

Kledingadvies

Draag kleding die u niet over uw hoofd hoeft aan of uit te trekken. Draag liever een blouse/overhemd met knopen of een vest met een rits. Dit vergemakkelijkt het aan- en uitkleden.

Shoulder immobilizer afdoen

Soms moet de shoulder immobilizer af. Zoals bij het aan- en uitkleden. Of als u wilt douchen. Op die momenten is het zeer belangrijk dat u de arm in dezelfde positie houdt. Dit kunt u niet alleen. Zorg daarom altijd voor hulp.

1. Shoulder immobilizer afdoen

Stap 1

Klik de onderste gesp los. Dit is de gesp voor de buikband. Leg vervolgens de buikband naar achteren weg. Ondersteun vervolgens de arm/hand aan de aangedane zijde.

Stap 2

Laat degene die u helpt de andere gesp losklikken. Laat de band vervolgens over uw gezonde schouder zakken.

Stap 3

Laat uw arm aan de aangedane zijde ondersteunen door uw helper. Ga met uw volledige, gezonde arm door de lus. Leg de band vervolgens naar achteren weg.

Stap 4

Pak nu zelf weer uw arm aan de aangedane zijde vast om deze te ondersteunen. Let er op dat u de arm in dezelfde positie houdt als toen deze in de shoulder immobilizer was gestabiliseerd. De elleboog moet

ongeveer tien centimeter van het lichaam af staan. De arm moet schuin naar voren blijven steken. U mag uw arm niet tegen uw lichaam aanhouden.

2. Kledingstuk uittrekken

Begin met het uittrekken van het kledingstuk aan de gezonde, niet-aangedane zijde. Haal vervolgens het kledingstuk over de aangedane zijde en trek het uit.



Shoulder immobilizer aandoen

1. Kledingstuk aantrekken

Begin met het aantrekken van het kledingstuk via de aangedane zijde. Trek het kledingstuk vervolgens over de gezonde, niet-aangedane zijde verder aan.

Slapen/rusten

Slapen of rusten in bed gaat het makkelijkst in een halfzittende houding. Ondersteun hierbij de arm met een kussen.

Klachten/vragen

De arts heeft u geadviseerd hoe u de shoulder immobilizer moet gebruiken. Krijgt u pijn of andere klachten en vertrouwt u het niet of heeft u vragen? Bel dan het Gips- en Wondbehandelcentrum.

Het Gips- en Wondbehandelcentrum is telefonisch te bereiken van maandag tot en met vrijdag van 08.00 uur tot 17.00 uur, via telefoonnummer (024) 365 94 80. Heeft u buiten deze tijden klachten, dan kunt u het algemene nummer bellen: (024) 365 99 11.

Vermijd water

De shoulder immobilizer en het kussen mogen niet nat worden. Gaat u douchen? Dan is het een idee om een half opgeblazen, plastic bal tussen uw arm en lichaam te stoppen. Op die manier weet u zeker dat u altijd dezelfde afstand bewaard tussen de elleboog en het lichaam. Ook geeft zo'n bal u wat meer houvast en stabiliteit.