

Forstuvet skulder/albue

Til patienter og pårørende

Du har slået skulderen eller albuen

Behandling

Du får anlagt et støttebind/slynge. Støttebindet/slyngen er med til at begrænse hævelsen og mindsker smerter.

Smerter

Smerterne kan lindres med smertestillende håndkøbsmedicin, for eksempel paracetamol og Ibumetin. Læs vejledningen på emballagen.

Læs mere om smertebehandling på www.svs.dk/smertebehandling.

Du kan selv gøre følgende de næste 2 dage:

- Holde skulder/albue i ro.
- Lægge is på 15-20 min. hver 4. time. Læg aldrig is direkte på huden, da der kan opstå forfrysninger, læg f.eks. et håndklæde imellem.
- Hold skulder/albue i slynge.
- Læg et støttebind på albuen, som tages af om natten.

Træning

Må først påbegyndes, når hævelse og smerter tillader det.

Kontrol

Efter forudgående aftale vil du blive indkaldt til kontrol.

Spørg, hvis du er i tvivl

I tilfælde, hvor der opstår akutte problemer, kan du ringe til:

- Skadeklinikken i Grindsted på telefon 7918 9565 alle ugens dage mellem kl. 08.00-22.00. Den 24.12 og den 31.12 kl. 08.00-17.00.
- Skadestuen i Esbjerg på telefon 7918 2136, hele døgnet.

Med venlig hilsen

Sydvestjysk Sygehus