Behandeling

Leefregels na een schouder uit de kom

Een schouder die uit de kom schiet, komt regelmatig voor. Deze blessure herstelt meestal goed. Wanneer de bovenarm uit de kom is, plaatst de arts de bovenarm terug in de kom.

We geven hier een aantal leefregels en adviezen die belangrijk zijn bij het verdere herstel. Herstellen van dit letsel heeft tijd nodig.

Leefregels na een schouder uit de kom

Leefregels

- U heeft een sling (draagband) meegekregen ter ondersteuning van de arm. 's Nachts mag de sling af. Als de pijn dit toelaat mag de sling na 1 week ook overdag af.
- Begin direct met de oefeningen. Oefenen kan het herstel bevorderen, maar ook stijfheid van de schouder voorkomen. Gebruik uw arm en schouder binnen de pijngrens.
- De eerste 2 weken mag u de arm niet naar voren tillen, niet naar buiten draaien, niet opzij tillen en niet naar achteren strekken. Dit voorkomt dat de schouder opnieuw uit de kom gaat. Het kan tot 6 weken duren voordat u de arm en schouder weer helemaal kunt gebruiken.
- De eerste 6 weken mag u niet sporten.
- Na de eerste keer dat een schouder uit de kom schiet, heeft u een grotere kans dat de schouder opnieuw uit de kom gaat. Het is belangrijk om de kracht en stabiliteit van de spieren rondom de schouder te trainen en te oefenen. Zo versterkt u de stabiliteit van de schouder en verkleint u de kans op herhaling.

Pijnstilling

Bij pijn mag u paracetamol gebruiken. Lees goed de bijsluiter. De standaarddosering voor volwassenen is maximaal 4 keer per dag 2 tabletten van 500 mg paracetamol. Neem deze in op vaste tijdstippen verdeeld over de dag. Wacht niet totdat de pijn ondraaglijk wordt.

Het is normaal dat de pijn 's avonds erger wordt. 's Nachts wordt de pijn meestal weer minder.

Heeft u na voldoende rust nog steeds pijn, of wordt de pijn juist erger? Neem dan contact met ons op.

Vragen

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met de afdeling Spoedeisende Hulp, telefoonnummer (073) 553 27 00.

Betrokken afdelingen

Spoedeisende Hulp (SEH) (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/spoedeisende-hulp-seh)

Code AHU-031

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis