

Gebroken sleutelbeen bij volwassene

Clavicula fractuur

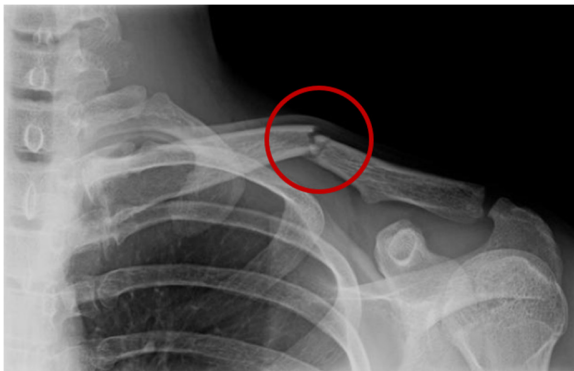
Het sleutelbeen is het bot tussen uw schouder en uw borstbeen. Een gebroken sleutelbeen heet ook een claviculafractuur. Als behandeling moet u rust nemen en oefeningen doen. U krijgt ook een sling. Een sling is een soort mitella.

Samenvatting

- U hebt een breuk in het middelste deel van uw sleutelbeen.
- Een schouder uit de kom herstelt meestal goed.
- Een afspraak op de polikliniek is meestal niet nodig.
- U mag 3 weken een sling dragen. Een sling is een soort mitella. In de Virtual Fracture Care app staat een filmpje hoe u de sling opnieuw moet aandoen.
- Beweeg de eerste 3 weken de arm niet boven de schouder.
- Begin zo snel mogelijk met oefenen. Uw schouder wordt dan niet stijf. De oefeningen staan in de Virtual Fracture Care app.
- Hebt u tijdens het herstel vragen of klachten? Bel dan op werkdagen tussen 8.30 en 16.00 uur de Breuklijn.

De behandeling

Uw breuk zit in het middelste gedeelte van het sleutelbeen. Deze breuk komt vaak voor en herstelt meestal goed. Als behandeling moet u rust nemen en oefeningen doen. U krijgt ook een sling. Door oefeningen te doen hebt u minder pijn en herstelt uw schouder het snelst.



Week 1
<ul style="list-style-type: none"> • Draag de sling als u uw schouder rust wilt geven. • Doe oefeningen. Stop als het te veel pijn doet.
Tussen week 1 en 3
<ul style="list-style-type: none"> • Laat de sling zoveel mogelijk af. • Doe oefeningen. Stop als het te veel pijn doet.
Tussen week 3 en 6
<ul style="list-style-type: none"> • Laat de sling af. • Doe oefeningen. Stop als het te veel pijn doet.
Vanaf week 6
<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik de schouder zo normaal mogelijk. Stop als het pijn doet. • Blijf oefeningen doen tot de schouder helemaal hersteld is. • U mag weer sporten. U kunt nog ongeveer 3 maanden klachten hebben.

Instructies

Voor een goede genezing zijn de volgende instructies belangrijk:

- Als u een sling hebt gekregen, mag u deze 3 weken dragen om uw sleutelbeen rust te geven. Als u gaat slapen, mag u de sling afdoen. In de Virtual Fracture Care app staat een filmpje hoe u de sling opnieuw moet aandoen.
- Gebruik uw arm en schouder zo normaal mogelijk. Stop als het te veel pijn doet.
- Begin meteen met oefenen. Zo worden uw schouder en arm niet stijf. Stop als het pijn doet. De oefeningen staan in de Virtual Fracture Care app.
- De eerste 6 weken mag u niet sporten. Hierna kunt u steeds meer gaan sporten, als het niet te veel pijn doet. Het kan zijn dat sporten pas na 3 maanden goed lukt.
- Als u na 6 weken uw schouder niet goed kunt gebruiken, kunt u hulp van een fysiotherapeut vragen
- Hebt u pijn? Gebruik dan paracetamol. Wacht niet met paracetamol nemen totdat u te veel pijn hebt. Neem het altijd verspreid over de dag in. U kunt maximaal 4x per dag 2 tabletten van 500 mg paracetamol innemen op vaste tijden.

Herstel

- Een controleafspraak op de polikliniek is vaak niet nodig. Als u veel klachten of pijn hebt en die pijn na 3 weken niet minder wordt, bel dan de Breuklijn. Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.
- Meestal bent u na enkele weken hersteld. Het kan tot 6 weken duren voordat u uw schouder en arm weer helemaal kunt gebruiken.
- Nadat uw schouder hersteld is, kan er een soms een bobbel te zien blijven. Dit is niet erg.

Vervangen sling

Als u de sling wilt vervangen of opnieuw wilt omdoen, kunt u in de Virtual Fracture Care app zien hoe dat moet.

Oefeningen

Om te zorgen dat uw schouder niet stijf wordt en u geen kracht verliest, moet u oefeningen doen. De oefeningen staan in de Virtual Fracture Care app.

- In de eerste week mag u de sling dragen om uw schouder rust te geven. Probeer de sling steeds vaker af te laten.
- Beweeg in de eerste 3 weken de arm niet boven de schouder.
- Ga pas verder naar de volgende stap in de oefeningen als u de eerdere oefeningen kunt uitvoeren.
- Blijf de eerdere oefeningen steeds herhalen.

Belangrijk!

Het is niet erg als u moe bent of spierpijn hebt. Overdrijf niet. Stop met oefenen als het pijn doet. Probeer het later nog een keer.

Week 1

Doe de oefeningen. Stop als het te veel pijn doet. U mag de sling dragen om uw schouder rust te geven.

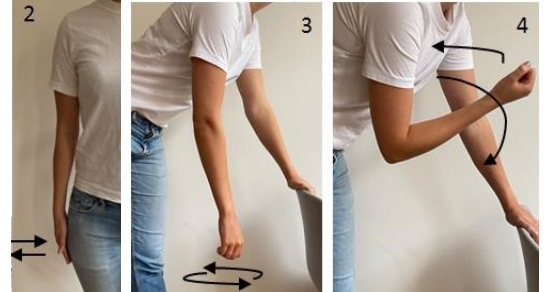
- Beweeg de vingers en hand door een vuist te maken. Doe dit 10 tot 15 keer per dag.
- Strek en buig uw elleboog. Doe dit 10 tot 15 keer per dag.
- Druk uw onderarm tegen de buik. Houd dit een aantal seconden vol en laat los.
- Druk uw bovenarm tegen de zijkant van uw borstkas. Let erop dat uw onderarm tegen uw buik aanligt. Houd dit een aantal seconden vol en laat los.
- Ga iets gebukt voorover staan en maak kleine cirkelbewegingen met de elleboog. Dit heet een pendelbeweging. Doe dit 10 tot 15 keer achter elkaar, 3 tot 4 keer per dag.



Week 2

Doe de volgende oefeningen 10 tot 15 keer achter elkaar, 3 tot 4 keer per dag.

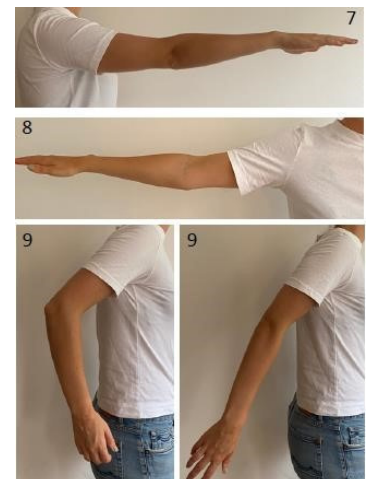
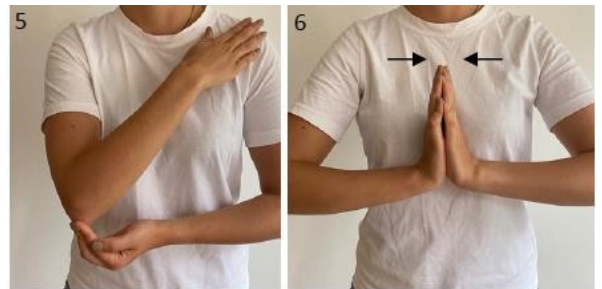
- Druk uw gestrekte arm tegen de zijkant van uw lichaam. Houd dit een aantal seconden vol en laat los. Zie foto 2.
- Ga iets gebukt voorover staan en laat uw arm gestrekt naar beneden hangen. Maak linksom en rechtsom kleine cirkelbewegingen. Zie foto 3.
- Buig en strek de elleboog, terwijl u gebukt voorover staat. Zie foto 4.



Week 3 en 4

Doe de volgende oefeningen 10 tot 15 keer achter elkaar, 3 tot 4 keer per dag.

- Loop met de hand over uw borstkas naar de gezonde schouder en probeer het schouderblad aan te tikken. Ondersteun uw elleboog met uw andere hand. Zie foto 5.
- Plaats uw handen tegen elkaar voor uw borstkas en zet ze tegen elkaar. U voelt de spieren aan de voorkant van uw schouder aanspannen. Zie foto 6.
- Strek uw arm. Breng deze naar voren en til omhoog tot schouderhoogte. Zie foto 7. Probeer de arm hier even vast te houden.
- Til uw gestrekte arm opzij tot aan schouderhoogte. Maak eventueel gebruik van een muur voor wat steun. Zie foto 8. Probeer de arm hier even vast te houden.
- Beweeg de arm rustig met een gestrekte of gebogen elleboog naar achteren. Zie foto 9.



Week 5 en 6

Doe de volgende oefeningen 10 tot 15 keer achter elkaar, 3 tot 4 keer per dag. Wissel de oefeningen af. Doe de oefeningen in een rustig tempo.

- Herhaal de oefeningen uit week 3 waarbij u de arm nu rustig boven het niveau van de schouder tilt. U mag uw arm ver bewegen, als het niet te veel pijn doet.

Vanaf week 6

- U mag de schouder weer normaal gebruiken. Herhaal de oefeningen van de vorige weken tot uw schouder weer helemaal goed voelt.
- Zwemmen is een goede oefening voor uw schouder.
- U kunt hulp vragen van een fysiotherapeut. Dit kunt u zelf regelen, met of zonder verwijzing van uw huisarts.

Vragen?

Hebt u na het lezen van deze informatie nog vragen? Stel uw vraag via de Breuklijn van Antonius.

App Virtual Fracture Care

In onze app vindt u meer informatie over uw letsel. Ook kunt u oefeningen vinden om het herstel te bevorderen. De app kunt u zowel in de Appstore (iPhone) als de Google Store (Android) vinden.

U kunt ook de QR-code scannen. U wordt dan automatisch naar de app verwezen.



Contact

Op werkdagen tussen 8:30 en 16:00 uur:

Breuklijn: T: 0515 - 48 85 86