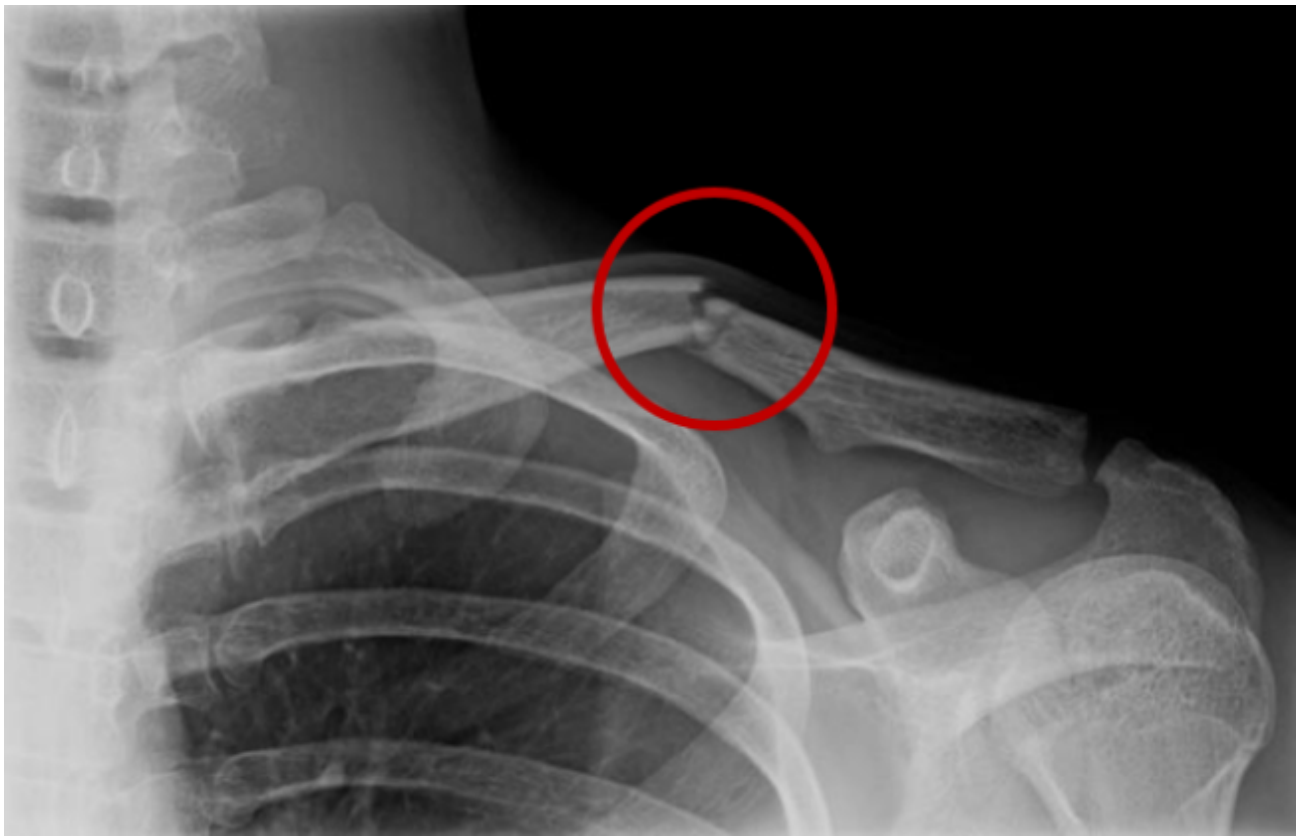
Gebroken sleutelbeen bij volwassene

U heeft een breuk in het sleutelbeen (clavicula). De stand van uw botten is genoeg voor een goed herstel. De behandeling bestaat uit een soort draagband (sling), een korte rustperiode en specifieke oefeningen voor de schouder.

Uw breuk zit in het middelste gedeelte van het sleutelbeen. Deze breuk komt vaak voor en herstelt meestal zonder problemen.



Samenvatting

- U heeft een breuk in het middelste deel van uw sleutelbeen.
- Deze breuk herstelt meestal goed.
- We maken niet standaard een controleafspraak, want deze is over het algemeen niet nodig.
- U mag eerste 3 weken een sling als ondersteuning omhouden. Doe deze af als de pijn genoeg is afgenomen.
- Beweeg de arm niet boven de schouder in de eerste 3 weken (zie foto's onderaan de folder).
- Een instructievideo voor het opnieuw aanbrengen van de sling kunt u vinden in de Virtual Fracture Care app in de folder.
- Het is belangrijk dat u tijdens uw herstel oefeningen doet om te voorkomen dat de schouder stijf wordt.
- Geschikte oefeningen vindt u in deze folder of in de Virtual Fracture Care app.

Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u op werkdagen van 10.00 – 12.00 uur contact met ons opnemen via de Breuklijn: **T** 088 320 14 23.

De behandeling

De behandeling bestaat uit een sling, een korte rustperiode en het doen van specifieke oefeningen. Deze zorgen samen voor minder pijn, een sneller herstel van de breuk en een kleinere kans op blijvende klachten.

De eerste week (Week 0)

• Sling om als ondersteuning.
• Oefeningen op geleide van de klachten. Dit betekent dat u met de schouder kunt oefenen zolang u de pijn kunt verdragen.

Week 1-3

• Sling kan om als ondersteuning
• Oefenen op geleide van de klachten. Dit betekent dat u met de schouder kunt oefenen zolang u de pijn kunt verdragen.

Week 3-6

• Sling afdoen
• Oefenen op geleide van de klachten. Dit betekent dat u met de schouder kunt oefenen zolang u de pijn kunt verdragen.

Vanaf week 6

• Gebruik de schouder weer zoals voor uw gebroken sleutelbeen, op geleide van de klachten. Dat betekent dat u de schouder kunt gebruiken zolang u de pijn kunt verdragen.
• Blijf de oefeningen herhalen tot u uw schouder weer helemaal kunt gebruiken.
• U mag weer sporten en gymmen. Het kan tot 3 maanden duren voordat dit weer klachtenvrij lukt.

Instructies

Voor een goede genezing zijn de volgende instructies belangrijk:

- Heeft u een sling (een soort draagband) gekregen? Dan mag u deze de eerste 3 weken dragen om het sleutelbeen rust te geven. Als u gaat slapen mag u de sling afdoen.
- Instructies voor het opnieuw aanbrengen van de sling kunt u vinden in de Virtual Fracture Care app.
- U mag vanaf het bezoek aan het ziekenhuis starten met het oefenen op geleide van de klachten. Dit betekent dat u met de arm en schouder kunt oefenen zolang u de pijn kunt verdragen.
- Het is belangrijk dat u op tijd start met oefenen om te voorkomen dat uw schouder stijf wordt. De oefeningen en instructies kunt u vinden in de Virtual Fracture Care app of in de folder. Bouw de oefeningen in een rustig tempo op, volgens de instructies.
- De eerste 6 weken mag u niet sporten. Daarna kunt u dit, op basis van pijnklachten, langzaam opbouwen. Het kan soms tot 3 maanden duren voordat u klachtenvrij kunt sporten.

- Heeft u pijn? Gebruik dan paracetamol. Wacht niet met paracetamol nemen totdat u te veel pijn heeft. Neem het altijd verspreid over de dag in. U kunt maximaal 4 keer per dag 2 tabletten van 500 mg paracetamol innemen op vaste tijden, bijvoorbeeld na de lunch. Als paracetamol niet genoeg helpt tegen de pijn, kunt u ook de extra pijnstillers gebruiken die u op de Spoedeisende Hulp heeft meegekregen. Gebruik deze altijd volgens de instructies van de arts.

Oefeningen

Na een gebroken sleutelbeen, kan de schouder stijf of minder sterk zijn. Hieronder staan specifieke oefeningen die u kunt doen om dit zo veel mogelijk te voorkomen. Deze oefeningen kunt u ook vinden in de Virtual Fracture Care app.

Belangrijk! Ga niet over uw grenzen tijdens het oefenen. Pijn kan een teken zijn dat u te veel doet. Als u pijn voelt, stop dan met oefenen. U mag wel moe zijn of spierpijn voelen.

Bouw de oefeningen rustig en gecontroleerd op, op geleide van de pijn. Dit betekent dat als u de pijn niet meer kunt verdragen, u stopt met de oefening.

Instructies vooraf

- Beweeg de arm niet boven de schouder in de eerste 3 weken.
- Houd de eerste week de sling om ter ondersteuning. U mag deze daarna af doen als de pijn dit toelaat. Probeer op geleide van de pijn de sling steeds vaker af te houden.
- Ga pas verder naar de volgende oefening als u de eerdere oefeningen kunt uitvoeren. Blijf de oefeningen van de vorige weken herhalen.

Week 1

Herhaal de onderstaande oefeningen 3 tot 4 keer per dag. U mag hierbij de sling omhouden als ondersteuning.

Oefening 1

Maak 10 tot 15 keer per dag een vuist te maken. Beweeg deze vuist door te buigen en te strekken met uw pols.

Oefening 2

Strek en buig uw elleboog 10 tot 15 keer per dag.

Oefening 3

Druk uw onderarm tegen uw buik. Houd dit een aantal seconden vol en laat los. Doe dit 10 tot 15 keer achter elkaar.

Oefening 4

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. Doe dit 10 tot 15 keer achter elkaar.

Oefening 5

Ga iets gebukt voorover staan en maak kleine cirkelbewegingen met de elleboog (pendelbeweging) (zie afbeelding 1). Doe dit 10 tot 15 keer achter elkaar.



Week 2

Herhaal onderstaande oefeningen 3 tot 4 keer per dag.

Oefening 1

Druk uw gestrekte arm tegen de zijkant van uw lichaam. Houd dit een aantal seconden vol en laat los (zie afbeelding 2). Doe dit 10 tot 15 keer achter elkaar.


2

Oefening 2

Ga iets gebukt voorover staan en laat uw arm gestrekt naar beneden hangen. Maak kleine cirkelbewegingen links- en rechtsom (zie afbeelding 3). Doe dit 10 tot 15 keer achter elkaar.


3

Oefening 3

Buig en strek de elleboog, terwijl u gebukt voorover staat (zie afbeelding 4). Doe dit 10 tot 15 keer achter elkaar.



Week 3 en 4

Herhaal onderstaande oefeningen 3 tot 4 keer per dag. Wissel de oefeningen af.

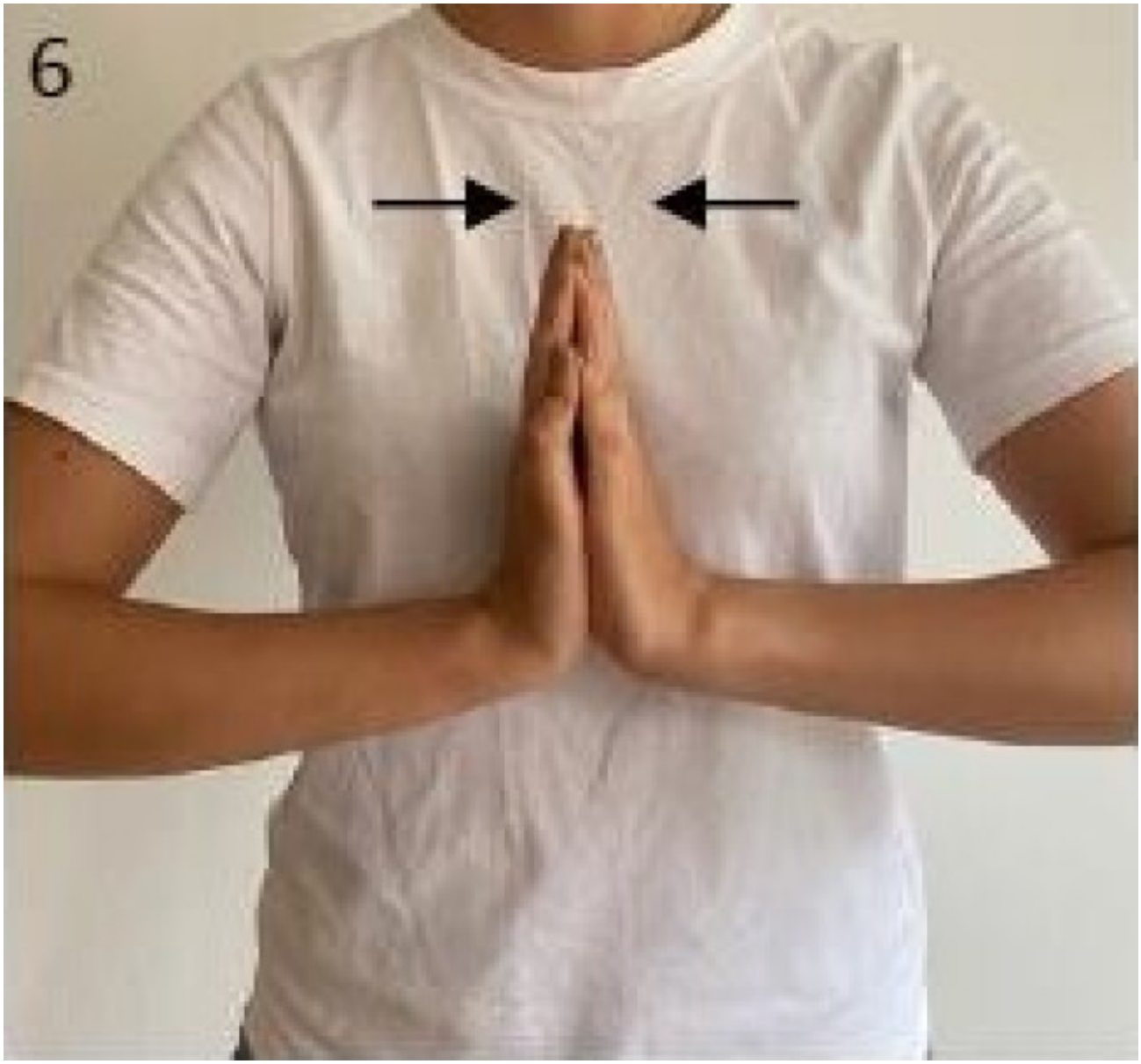
Oefening 1

Ga 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 afbeelding 5). Doe dit 10 tot 15 keer achter elkaar.



Oefening 2

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 afbeelding 6). Doe dit 10 tot 15 keer achter elkaar.



Oefening 3

Strek uw arm. Breng deze naar voren en til omhoog tot schouderhoogte (zie afbeelding 7). Probeer de arm hier even vast te houden. Doe dit 10 tot 15 keer achter elkaar.



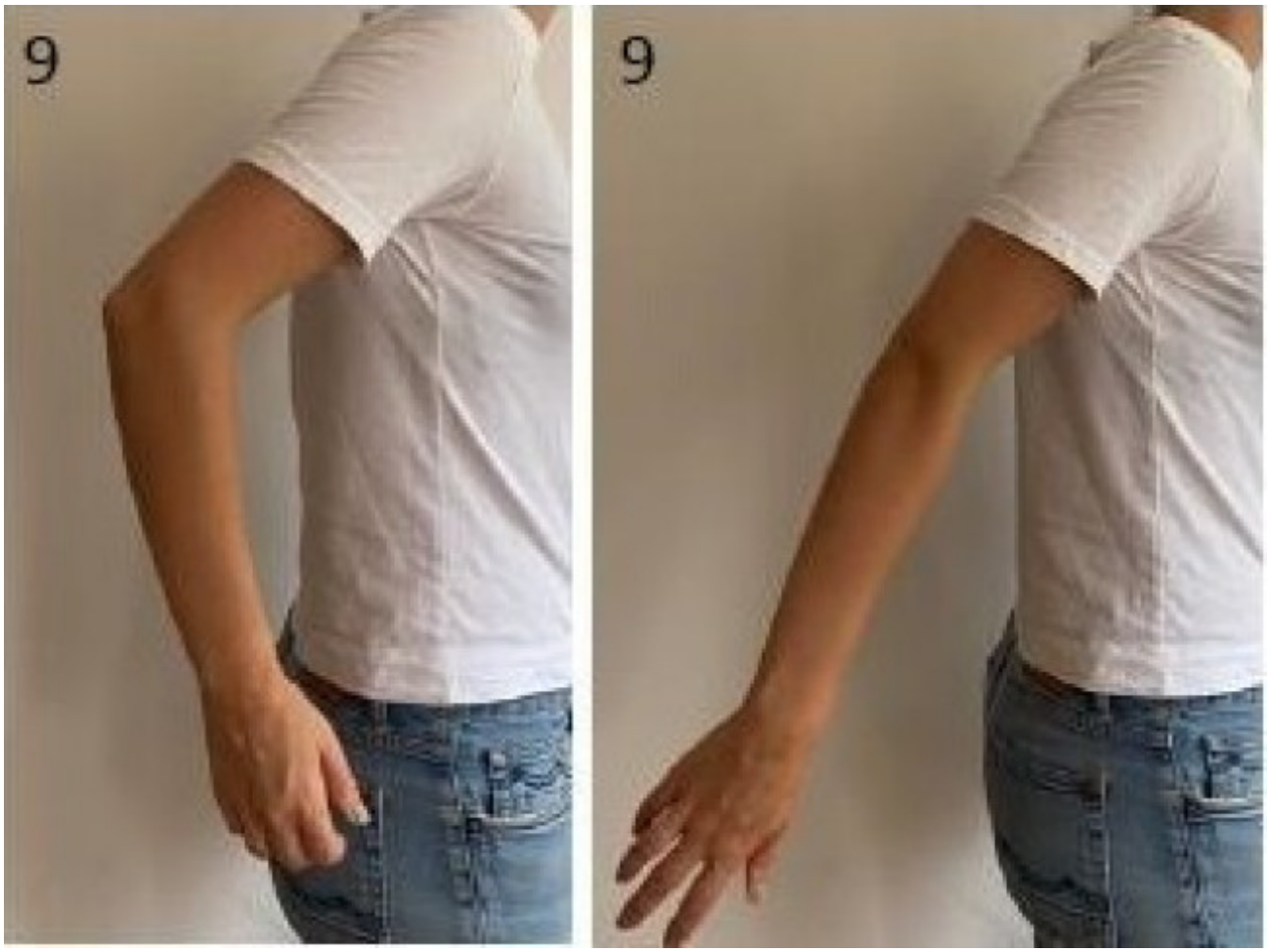
Oefening 4

Til uw gestrekte arm naar opzij tot aan schouderhoogte. Maak eventueel gebruik van een muur om wat steun te hebben (zie afbeelding 8). Probeer de arm hier even vast te houden. Doe dit 10 tot 15 keer achter elkaar.



Oefening 5

Beweeg de arm rustig met een gestrekte of gebogen elleboog naar achteren (zie afbeelding 9). Doe dit 10 tot 15 keer achter elkaar.



Week 5 en 6

- Herhaal de oefeningen uit week 3 en 4. U mag uw arm tijdens deze oefeningen nu rustig boven uw schouder tillen. U mag uw arm zo ver bewegen als de pijn toelaat. Herhaal de oefeningen 3 tot 4 keer per dag.
- Wissel de oefeningen af en voer deze uit in een rustig tempo.

Na week 6

- U mag de schouder weer gaan gebruiken zoals u deed voordat u uw sleutelbeen had gebroken. Houd de oefeningen aan van de voorgaande weken totdat u het idee heeft dat u weer hetzelfde kunt als uw voor de breuk kon.
- Zwemmen is een goede oefening om ervoor te zorgen dat u uw schouder weer net zo kunt gebruiken als u deed voordat uw sleutelbeen gebroken had.
- Heeft u het idee dat u minder oefeningen kunt doen, omdat u minder kracht heeft in uw schouder of pijn aan de schouder? Dan raden wij u aan om hulp te vragen aan een fysiotherapeut. Dit kunt u via de huisarts regelen.

Herstel

- Een controle op de polikliniek is in principe niet nodig. Een gebroken sleutelbeen geneest meestal binnen enkele weken helemaal. Het kan tot 6 weken duren voordat u de arm en de schouder weer helemaal kunt gebruiken.
- Fysiotherapie is meestal niet nodig. Als u na 6 weken ontevreden bent over wat u met uw schouder kunt doen, dan kunt u hulp vragen aan een fysiotherapeut.
- Wordt de pijn erger of is de pijn na 3 weken niet minder? Neem dan contact op met de Breuklijn via T 088 320 14 23. Als een controle nodig is, maken we een afspraak.

Nadat uw gebroken sleutelbeen is hersteld, kan er een bobbel overblijven op de plek waar het sleutelbeen gebroken was. Dit hoort bij de genezing. U kunt uw schouder gewoon blijven gebruiken. In sommige gevallen blijft deze bobbel bestaan.

Virtual Fracture Care app

In onze app vindt u meer informatie over een gebroken sleutelbeen. 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.



Vragen? Bel de Breuklijn

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem dan contact op met de Breuklijn via T 088 320 14 23. De Breuklijn is bereikbaar op werkdagen tussen 10.00 en 12.00 uur.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Sleutelbeen uit de kom (https://www.antoniusziekenhuis.nl/sleutelbeen-uit-de-kom)
- Broken collarbone in adults (https://www.antoniusziekenhuis.nl/broken-collarbone-adults)
- Schouder uit de kom (eerste keer) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/schouder-uit-de-kom-eerste-keer)

Specialismen

- Spoedeisende Geneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/spoedeisende-geneeskunde)
- Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie)

Contact Spoedeisende Geneeskunde	T 088 320 33 00