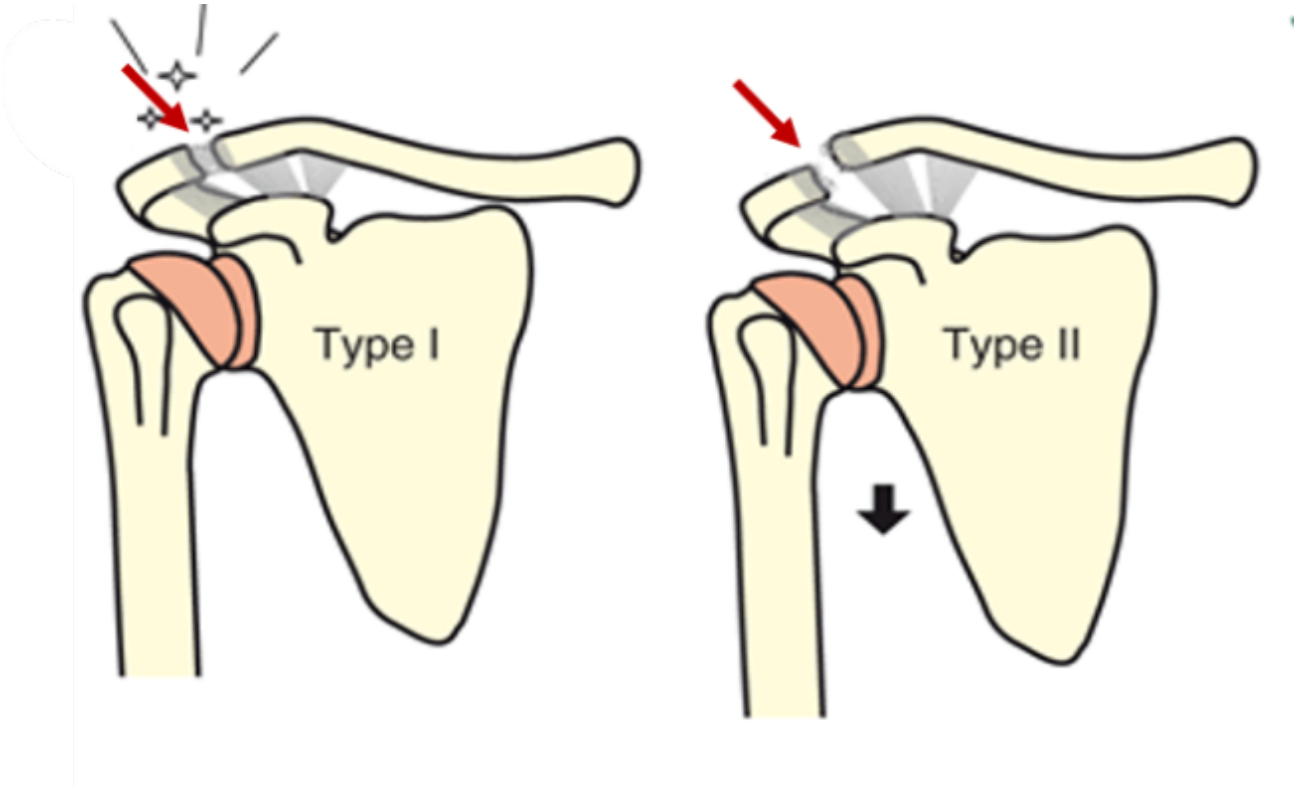
Sleutelbeen uit de kom

Uw sleutelbeen is uit de kom geweest. Hierbij is het sleutelbeen verschoven in het gewricht tussen het sleutelbeen en het schouderblad (het AC-gewricht). Dit noemen we een AC-luxatie. Ook de banden rondom het gewricht zijn hierbij beschadigd. De behandeling bestaat uit een soort draagband (sling), een korte rustperiode en specifieke oefeningen voor de schouder.

Een sleutelbeen uit de kom komt vaak voor. Bij u is het sleutelbeen in slechts lichte mate verplaatst (Rockwood type 1 of type 2, zie onderstaand plaatje). Dit herstelt vaak goed.



Samenvatting

- Uw sleutelbeen is uit de kom geweest. Deze kan mogelijk iets de uit de kom blijven staan. Dit is niet erg! De pijn en de functie van de schouder herstellen vaak helemaal.
- We maken niet standaard een controleafspraak, want deze is over het algemeen niet nodig.
- U draagt de eerste week een sling (een soort draagband). U kunt meteen starten met oefenen op geleide van de klachten. Dat betekent dat u de oefeningen kunt doen zolang u de pijn kunt verdragen. Doe de oefeningen volgens de instructies.
- Een instructievideo voor het opnieuw aanbrengen van de sling kunt u vinden in de folder in de Virtual Fracture Care app.
- Het is belangrijk dat u begint met oefeningen om te voorkomen dat de schouder stijf wordt.

- Geschikte oefeningen vindt u in de folder of in de Virtual Fracture Care app.

Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u op werkdagen tussen 10.00 en 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 periode van rust en een aantal oefeningen voor de schouder. U mag direct na uw ziekenhuisbezoek starten met oefenen. Door deze oefeningen te doen, heeft u minder pijn en geneest uw schouder het snelst.

De eerste week (Week 0)

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

Week 1-6

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

Na 6 weken

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

Instructies

Voor een goede genezing zijn de volgende instructies belangrijk:

- Heeft u een sling (een soort draagband) gekregen? Dan mag u deze de eerste week dragen om de schouder te ondersteunen. 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 direct starten met het oefenen volgens de instructies. Het is belangrijk dat u meteen start met oefenen om te voorkomen dat de schouder stijf wordt.
- Gebruik uw arm en schouder op geleide van uw klachten. Dit betekent dat u de arm en schouder kunt gebruiken zolang u de pijn kunt verdragen.
- De oefeningen en instructies kunt u vinden in de Virtual Fracture Care app of in de folder.
- De eerste 6 weken mag u geen sport doen waarbij u de schouder en/of de arm gebruikt. 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. Neem deze paracetamol in op vaste tijden, bijvoorbeeld na de lunch.

Oefeningen

Nadat het sleutelbeen uit de kom is geweest, kan de schouder stijf of minder sterk zijn. Hieronder staan een aantal 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.

Na enkele dagen vermindert de pijn en kunt u beter bewegen.

Week 1

Doe de oefeningen op geleide van de pijn. Dit betekent dat als u pijn niet meer kunt verdragen, u moet stoppen met de oefening. U mag de sling omhouden als ondersteuning.

Herhaal deze oefeningen 3 tot 4 keer per dag.

Oefening 1

Maak 10 tot 15 keer achter elkaar een vuist met uw hand. Hierdoor beweegt u uw vingers en hand.

Oefening 2

Strek en buig uw elleboog 10 tot 15 keer achter elkaar.

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 ontspannen 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). Maak 10 tot 15 cirkels achter elkaar.



Week 2 tot week 6

U mag onderstaande oefeningen doen op geleide van uw klachten. Dit betekent dat u met de arm en schouder kunt oefenen zolang u de pijn kunt verdragen.

Probeer de sling zo veel mogelijk af te doen. De schouder mag u ook buiten de sling helemaal bewegen als de pijn dat toelaat. Dit kan geen kwaad.

Ga pas naar de volgende stap in het schema als u een oefening helemaal kunt doen.

Herhaal de oefeningen 3 tot 4 keer per dag. Wissel de oefeningen af en voer deze uit in een rustig tempo. U kunt bij het herhalen ook proberen de arm rustig boven het niveau van de schouder tilt. U mag uw arm zo ver bewegen als de pijn toelaat.

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.



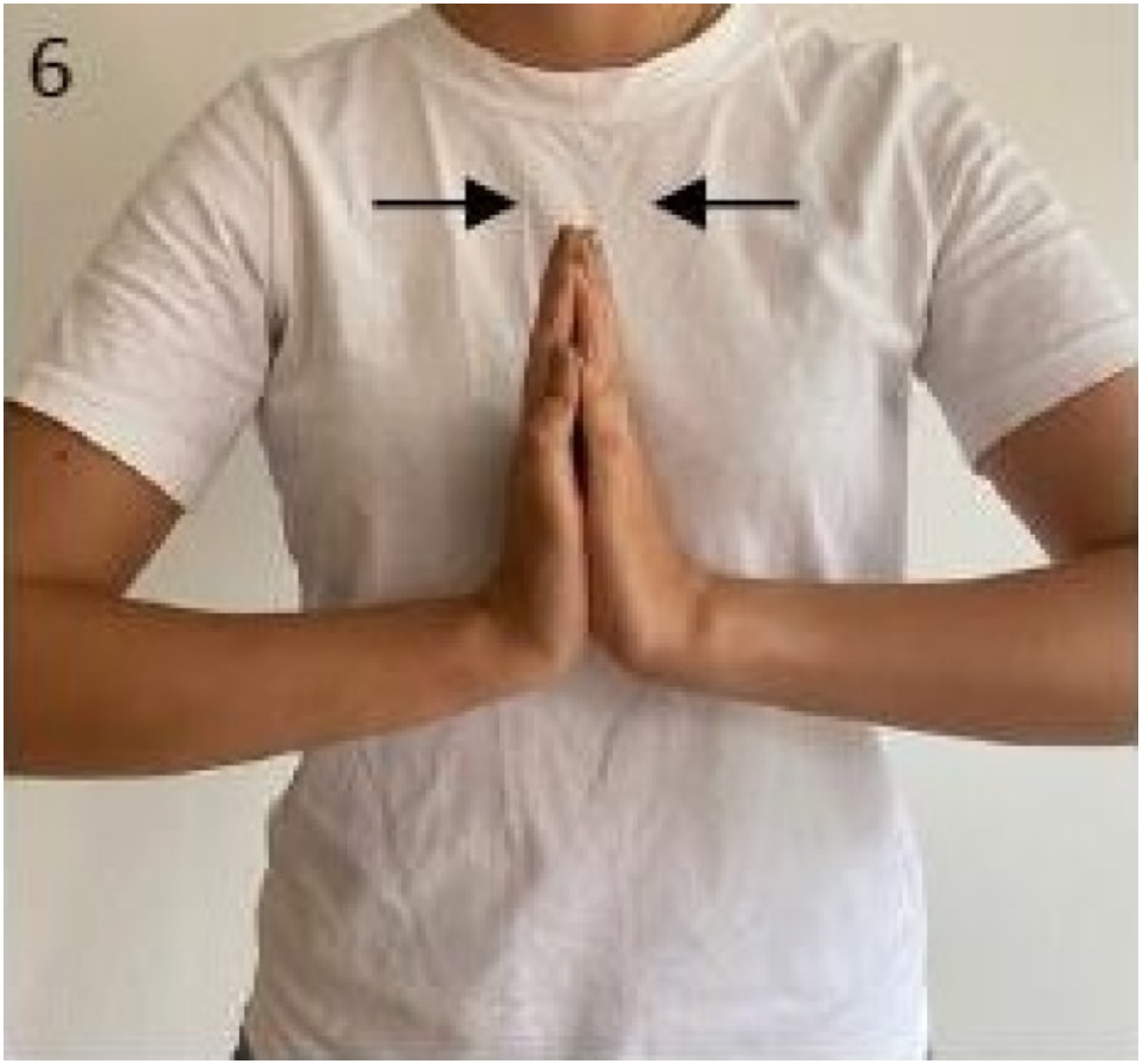
Oefening 4

Ga met uw 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 5

Plaats uw handen tegen elkaar aan voor uw borstkas. U voelt de spieren aan de voorkant van uw schouder aanspannen (zie afbeelding 6). Doe dit 10 tot 15 keer achter elkaar.



Oefening 6

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.



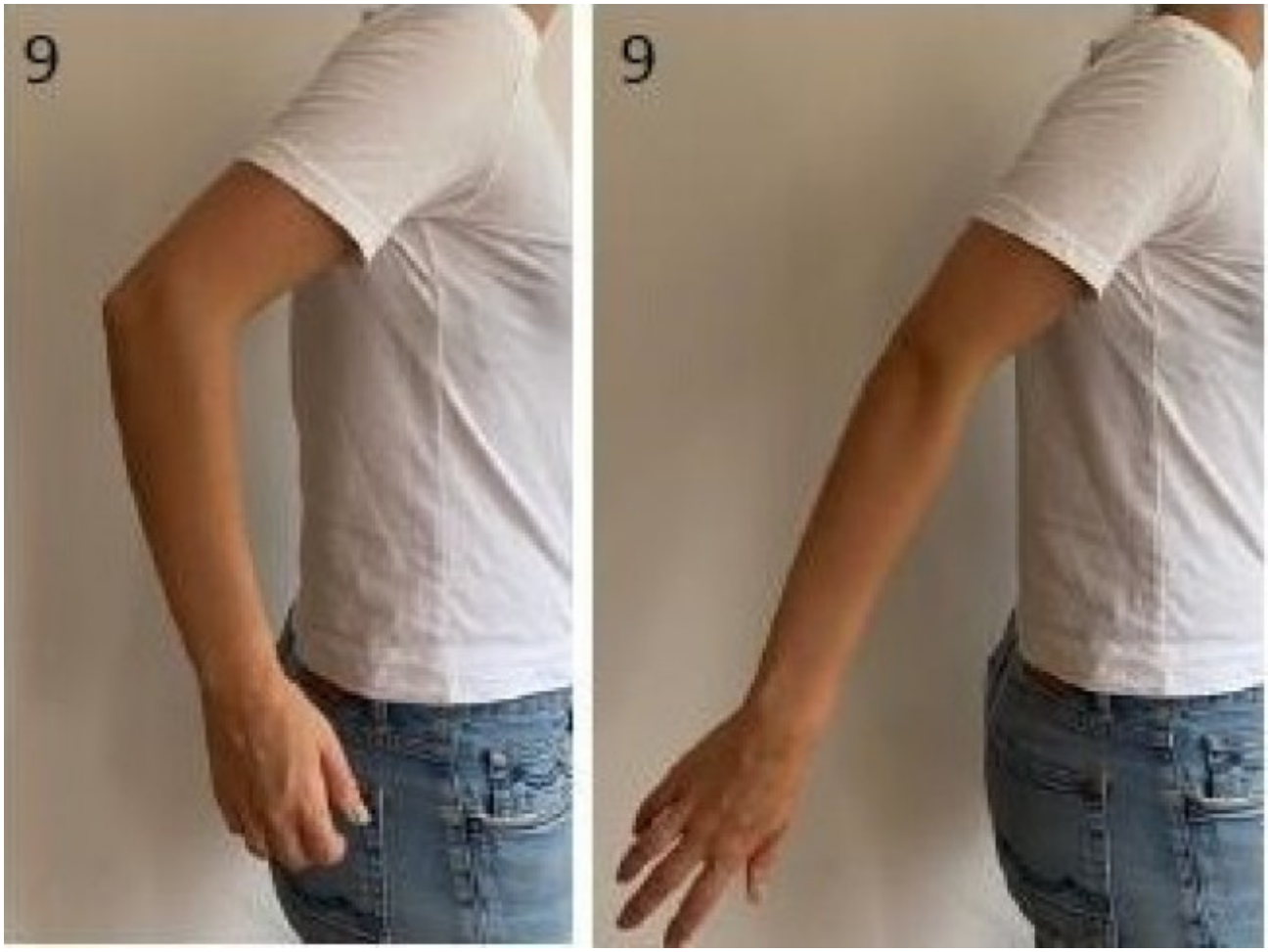
Oefening 7

Til uw gestrekte arm van u af naar de zijkant 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 8

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



Na week 6

U mag de schouder weer volledig gebruiken zoals u deed voordat uw sleutelbeen uit de kom was.

Zwemmen is een goede oefening om ervoor te zorgen dat u uw schouder weer net zo kunt gebruiken als u deed voordat uw sleutelbeen uit de kom was.

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 schouder uit de kom geneest meestal binnen enkele weken helemaal. Wel kan er een bult blijven aan het uiteinde van het sleutelbeen en kan uw sleutelbeen nog een beetje omhoog staan. Het kan tot 6 weken duren voordat u de arm en 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.

Virtual Fracture Care app

In onze app vindt u meer informatie over een sleutelbeen uit de kom. Ook kunt u oefeningen vinden om het herstel te verbeteren. De app kunt u zowel in de App Store (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

- Dislocated collarbone (https://www.antoniusziekenhuis.nl/dislocated-collarbone)
- Gebroken sleutelbeen bij volwassene (https://www.antoniusziekenhuis.nl/gebroken-sleutelbeen-bij-volwassene)
- 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