Sleutelbeenbreuk

De behandeling van een sleutelbeenbreuk is vrij eenvoudig: rust houden en een mitella (draagdoek) dragen.

Meer over sleutelbeenbreuk

Sleutelbeenbreuk

De sleutelbeenbreuk is één van de meestvoorkomende botbreuken. Het is bijna altijd een gemakkelijk genezende botbreuk. Er zijn bijna nooit complicaties.

Diagnose en onderzoek

De arts kan goed vaststellen of het sleutelbeen gebroken is, doordat het bot goed zichtbaar is. Een röntgenfoto is daarom niet nodig. Het maakt voor de behandeling ook niet uit hoe het bot precies gebroken is.

Behandeling

Lees hier over de behandeling van een sleutelbeenbreuk.

Rust

Rust bevordert de genezing. Door de mitella is er voldoende rust voor een goede genezing. Een sterk afwijkende stand, wordt vaak in de loop van de eerste week minder. In het algemeen wordt een mitella 3 tot 5 weken gedragen. De laatste 2 weken hoeft dat niet meer de hele dag. Tijdens douchen of baden mag de mitella af.

Draaioefeningen

Om verstijving van de schouder te voorkomen, moet u zodra het mogelijk is draaioefeningen doen met de schouder. Buig het bovenlichaam naar voren, zodat de arm in de mitella vrij hangt. Maak draaiende bewegingen met de schouder. Bij deze oefening lijkt het alsof u in een grote pan roert, waarbij u de pan steeds groter ‘maakt’.

Arm uit mitella

Het is verstandig tijdens de gehele herstelperiode zo nu en dan de arm uit de mitella te halen en de elleboog te strekken. Algemene regel: 'luister' naar de pijn. Als de pijn weg is, is de mitella niet meer nodig. Alles wat mogelijk is, zonder dat dit pijn veroorzaakt, is toegestaan. Na 4 tot 6 weken moet u uw arm weer goed boven het hoofd kunnen bewegen. Als dit niet lukt, neem dan contact op met uw huisarts of specialist. Hij kan beoordelen of fysiotherapie nodig is.

Operatie

Alleen in bijzondere gevallen moet de breuk geopereerd worden. Bijvoorbeeld als:

- een botstuk door de huid dreigt te gaan;
- er een kans is dat de botstukken verkeerd komen te staan;
- de sleutelbeenbreuk niet geneest. Dit is zeldzaam.

Nabehandeling

Pijn

Tegen de pijn is over het algemeen een eenvoudige pijnstiller voldoende (bijvoorbeeld paracetamol). Lees eerst de bijsluiter.

Controle

De meeste patiënten met een sleutelbeenbreuk komen na 2 tot 4 weken na de breuk 1 keer terug voor controle. Alleen bij twijfel over genezing van de breuk wordt soms nog een röntgenfoto herhaald, op zijn vroegst 6 weken na de breuk.

Werken

Na 6 weken is de breuk zo genezen, dat het meeste werk weer mogelijk is. Bij zware lichamelijke arbeid, waarbij de schouder veel wordt belast, moet u misschien enkele weken langer wachten. Na de genezing van de breuk kan een verdikking van het bot op de plek van de breuk zichtbaar blijven. Ook kan de schouder wat verkort zijn, omdat het sleutelbeen door
de breuk korter is geworden. Op de functie van de schouder heeft dat meestal geen
invloed.

Gerelateerde informatie

Specialismen

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

Contact Spoedeisende Geneeskunde **T 088 320 33 00**