

# Virtual Fracture Care

## Gebroken sleutelbeen bij volwassene

**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 heeft 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.
- Heeft u tijdens het herstel vragen of klachten? Bel dan op werkdagen tussen 9:30-10:30 uur of 13:30-14:30 uur naar de Breuklijn: +31 20 7550 6115

### 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 heeft u minder pijn en herstelt uw schouder het snelst.



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

### Instructies

Voor een goede genezing zijn de volgende instructies belangrijk:

- Als u een sling heeft 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
- 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 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 heeft 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 heeft. 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

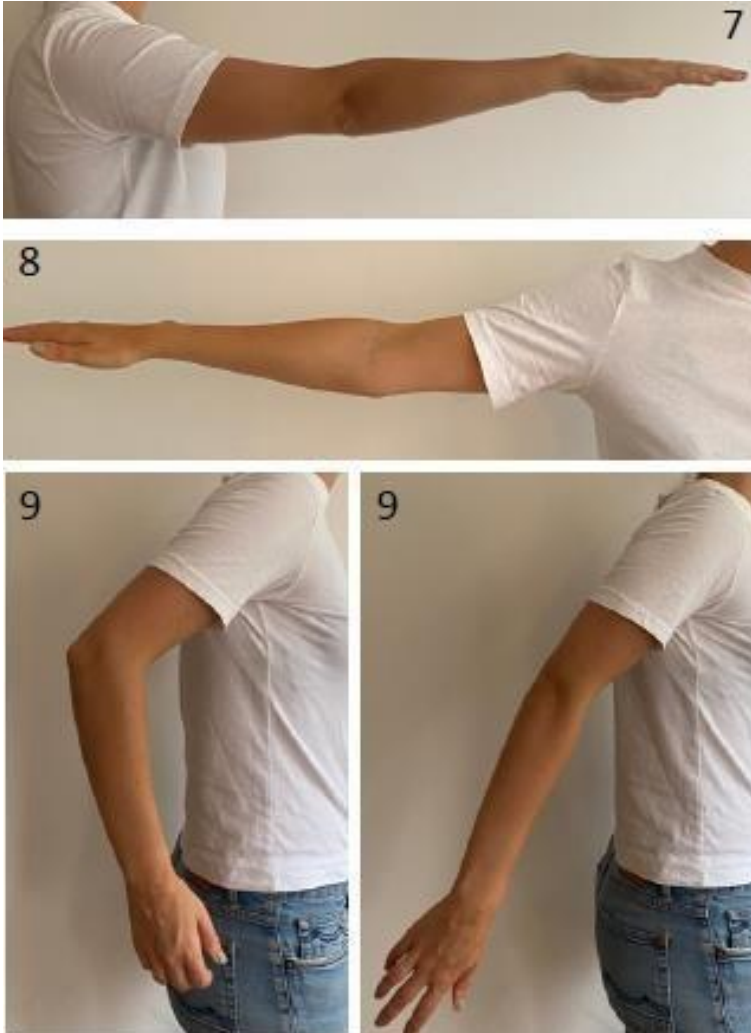
Doe de volgende oefeningen 10 tot 15 keer achter elkaar, 3 tot 4 keer per dag.

- 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.

# Virtual Fracture Care

## Gebroken sleutelbeen bij volwassene





### 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?

Bel dan op werkdagen tussen 9:30-10:30 uur of 13:30-14:30 uur naar de Breuklijn: **+31 20 7550 6115**.

# Virtual Fracture Care Gebroken sleutelbeen bij volwassene

Of kijk op [www.ziekenhuisamstelland.nl](http://www.ziekenhuisamstelland.nl)