

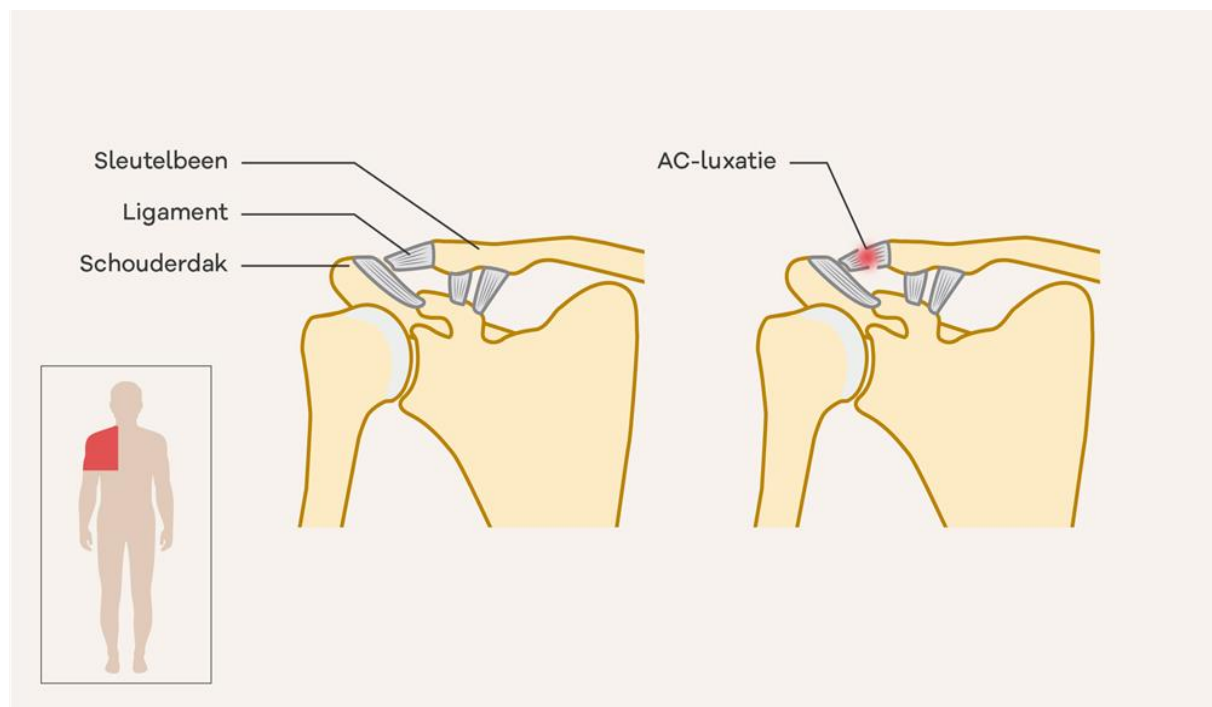
Het AC-gewricht zit tussen het sleutelbeen en het schouderblad. Bij een AC-luxatie is het einde van het sleutelbeen uit de kom. Ook de banden rond het AC-gewricht zijn beschadigd. Als behandeling moet u rust nemen en oefeningen doen. U krijgt ook een sling. Een sling is een soort mitella.

Samenvatting

- Uw sleutelbeen is uit de kom geweest. Het sleutelbeen kan mogelijk iets de uit de kom blijven staan. Dit is niet erg. Soms is er een bobbel te zien.
- Het sleutelbeen herstelt meestal goed.
- Een afspraak op de polikliniek is meestal niet nodig.
- U draagt de eerste week een sling. Een sling is een soort mitella. In de Virtual Fracture Care app staat een filmpje hoe u de sling opnieuw moet aandoen.
- U kunt meteen starten met oefenen op geleide van de klachten, volgens de instructies.
- 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

Een sleutelbeen uit de kom komt vaak voor. Bij u is het sleutelbeen een beetje verschoven. Dit herstelt meestal goed. Als behandeling moet u rust nemen en oefeningen doen. Begin meteen met oefenen. Door oefeningen te doen heeft u minder pijn en herstelt uw schouder het snelst. U krijgt ook een sling.



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 6
<ul style="list-style-type: none">• Laat de sling zoveel mogelijk 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 heeft gekregen, mag u deze de eerste week dragen om uw schouder rust te geven. Als u gaat slapen, mag u de sling afdoen. De oefeningen staan in de Virtual Fracture Care app.
- 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. Tekst folder: De oefeningen staan in de Virtual Fracture Care app.
- De eerste 6 weken mag u geen sporten doen waar u uw arm of schouder bij gebruikt. 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 pijn heeft, kunt u paracetamol gebruiken. Gebruik maximaal 4 keer per dag 2 tabletten paracetamol van 500 mg. Doe dit maximaal 7 dagen.

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.
- Als er na 6 weken nog steeds klachten zijn, dan mag u een afspraak maken op de poli. Dit kunt u doen via de breuklijn.
-

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. In de eerste week mag u de sling dragen om uw schouder rust te geven.

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 tot 6

Laat de sling zoveel mogelijk af.

Ga pas verder naar de volgende stap in de oefeningen als u de eerdere oefeningen kunt uitvoeren.

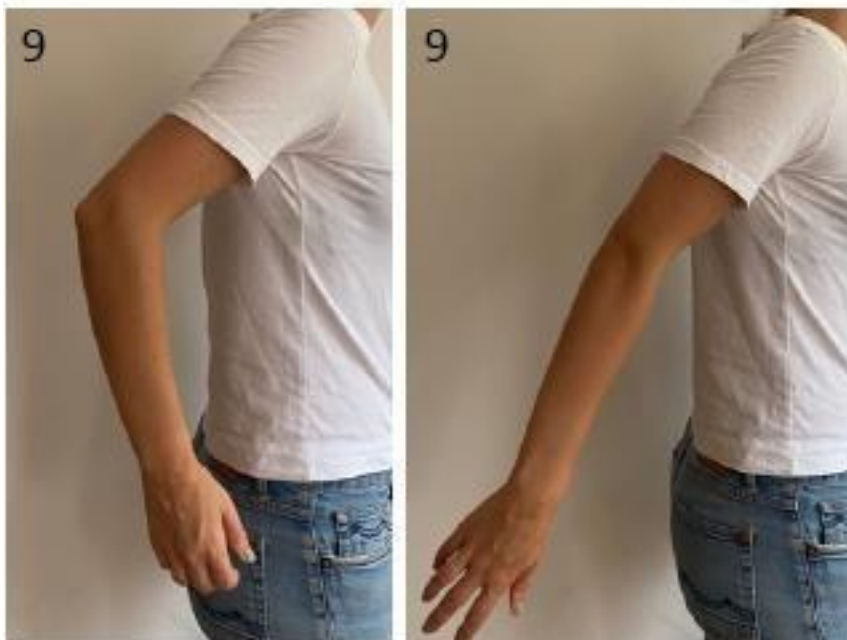
Doe de volgende oefeningen 10 tot 15 keer achter elkaar, 3 tot 4 keer per dag.

- 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.
- 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.



Virtual Fracture Care – Sleutelbeen uit de kom: AC-luxatie

- 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.

Vanaf week 6

- U mag de schouder weer normaal gebruiken.
- Zwemmen is een goede oefening voor uw schouder.

Virtual Fracture Care – Sleutelbeen uit de kom: AC-luxatie

- Als er na 6 weken nog steeds klachten zijn, dan mag u een afspraak maken op de poli. Dit kunt u doen via de breuklijn.

Virtual Fracture Care – Sleutelbeen uit de kom: AC-luxatie

Vragen?

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

Of kijk op www.ziekenhuisamstelland.nl