

GEBROKEN SLEUTELBEEN

BREUK VAN DE CLAVICULA

Inleiding

U hebt uw sleutelbeen gebroken. Deze folder geeft u een overzicht van adviezen ten aanzien uw behandeling. Het is goed u te realiseren dat bij het vaststellen van een aandoening en/of behandeling de situatie voor iedereen anders kan zijn. U wordt behandeld volgens de richtlijnen van Franciscus Gasthuis & Vlietland.

Aandoening

Een gebroken sleutelbeen wordt een claviculafractuur genoemd. Deze breuk ontstaat vaak door een val op de (uitgestrekte) arm of een klap direct op de plek van de breuk.

Pijn en zwelling

Deze breuk gaat gepaard met (veel) pijn in het schoudergewricht en de bandjes en spieren die het schoudergewricht met elkaar verbinden. Door de klap zijn deze uitgerekt en ontstaat er in het gewricht vocht. Daarnaast kan een flinke bloeditstorting of zwelling ontstaan, die kan uitzakken naar de arm en borst. Door de zwelling en pijn kunt u uw schouder en arm moeilijker bewegen.

Tegen de pijn mag u als volwassene, uitzonderingen daargelaten, 4 keer per dag 1000 mg (= twee tabletten) Paracetamol innemen. Bij een regelmatige inname hiervan, bouwt het lichaam een spiegel op, waardoor de pijn vermindert. Wilt u uw kind Paracetamol geven? Overleg dan met de arts hoeveel pijnstilling u mag geven.

Behandeling

Week 0

Krijgt u een dubbele sling of mitella waardoor de arm goed ondersteund wordt.

Oefeningen: maak een vuist en ontspan uw hand weer. Maak uw arm recht.

Week 1

Na controle op de polikliniek Chirurgie mag u op geleide van pijn beginnen met pendeloefeningen (koffiemalen). Eerst in een enkele sling en later zonder. Ook mag u met gestrekte arm van links naar rechts bewegen.

Week 2-3

Blijf de schouder soepel houden door regelmatige pendeloefeningen. Gebruik geen kracht en til geen zware objecten. Hef de armen tot maximaal de schouderhoogte (90 graden).

Week 3-6

De sling mag permanent af. De oefeningen van de schouder mogen langzaam boven het hoofd uitgevoerd worden op geleide van pijn en klachten.

Na zes weken wordt er, afhankelijk van uw klachten en lichamelijk onderzoek soms nog een controlefoto van het sleutelbeen gemaakt.

LET OP! Uw behandeling kan van bovenstaande afwijken en wordt altijd op uw specifieke situatie afgestemd.

Adviezen

Verzorging oksel

Doordat u uw arm minder beweegt dan anders, kan er minder frisse lucht onder uw arm en in de elleboogplooï komen, waardoor zweet minder goed weg kan dan anders.

De huid onder uw oksel kan rood worden en gaan schuren. Het is daarom belangrijk om uw oksel schoon en droog te houden.

Slapen

Het beste kunt u in half zittende houding of op de rug slapen, zo zal u de minste pijn ervaren.

Oefeningen

Het is belangrijk om regelmatig oefeningen te doen met uw arm. Door de oefeningen te doen:

- vermindert de zwelling van de hand en onderarm;

- voorkomt u dat gewrichten stijf worden;
- beperkt u verlies van spierkracht;
- stimuleert u de doorbloeding en botgroei.

Klachten of problemen

Toename van uw klachten kan vervelend zijn. De volgende problemen kunnen ontstaan:

- De pijn vermindert niet, maar wordt erger;
- De zwelling neemt erg toe;
- U voelt tintelingen of heeft een doof gevoel in uw arm, hand of vingers;
- U heeft andere klachten/vragen.

Wanneer u 1 of meerdere van bovenstaande klachten heeft, is het van belang om contact op te nemen met de polikliniek Chirurgie of de Spoedeisende Hulp.

Praktische informatie

Het is wettelijk niet toegestaan om een auto te besturen. U bent dan in overtreding.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen via onderstaande gegevens.

Franciscus Gasthuis

Chirurgisch Behandelcentrum, op werkdagen van 8.00 tot 16.30 uur, via telefoonnummer 010 - 461 6163.

Franciscus Vlietland

Gipskamer, op werkdagen van 8.00 tot 16.30 uur, via telefoonnummer 010 - 893 1931.

Buiten deze tijden kunt u bij spoed contact opnemen met de Spoedeisende Hulp:

- Franciscus Gasthuis, 010 - 461 6720
- Franciscus Vlietland, 010 - 893 0100 (bereikbaar van 10.00 uur tot 21.00 uur. Buiten deze uren kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp Franciscus Gasthuis)