



Gebroken sleutelbeen



bij volwassenen

In deze folder leest u algemene informatie over de behandeling bij een gebroken sleutelbeen. Uw situatie kan anders zijn dan in deze folder staat. Heeft u vragen over uw gesprek met de arts of de informatie in deze folder? Neemt u dan contact op met de poli chirurgie.

De schouder

De schouder is een gewricht wat door meerdere botten wordt gevormd. Het schoudergewricht bestaat uit het sleutelbeen, de bovenarm en het schouderblad.

De rode cirkel geeft aan waar het sleutelbeen gebroken is.



Welke behandeling

- Zijn de botstukken maar weinig of niet verplaatst? Dan wordt er gekozen om de breuk te laten genezen zonder operatie. U krijgt dan een sling om de arm rust te geven en oefeningen die u zelf of samen met een fysiotherapeut kunt doen.
- Zijn de botstukken te veel verplaatst? Dan kan er worden gekozen voor een operatie. De breuk wordt dan met behulp van een plaat en schroeven in de goede stand gezet. Hierna krijgt u een sling om de arm rust te geven en oefeningen die u zelf of samen met een fysiotherapeut kunt uitvoeren.

De behandeling

Sling en hand hoog houden

De eerste periode kan de breuk pijnlijk zijn. De arm kan dan heel zwaar aanvoelen. Om de arm rust te geven en de pijn te verminderen krijgt u een sling. Een sling is een band om de nek of over de schouder waar de arm in kan rusten. De sling mag overdag regelmatig af, zodat u uw oefeningen kunt doen. En de arm kunt bewegen en soepel houden. Momenten waarop u de sling kan dragen zijn, bijvoorbeeld, tijdens het wandelen of in het openbaar vervoer. In en om het huis mag de sling af.



Pijn en pijnstillers

U krijgt een recept mee voor een pijnstiller. Gebruikt u bloed verdunnende medicijnen? Laat dit de arts dan weten. De arts houdt dan rekening met het voorschrijven van de pijnstiller. Helpt de voorgeschreven pijnstiller niet? Neem dan contact op met de polikliniek chirurgie. Telefoonnummer vindt u onder "Vragen en telefoonnummers".

Bewegen en fysiotherapie

U kunt al snel gaan beginnen met bewegen. Hier mag u de eerste dag al mee beginnen. De oefeningen zorgen ervoor dat uw arm niet stijf wordt en u goed kunt blijven bewegen. Uw vingers, pols en elleboog mag u direct na de operatie weer gaan bewegen. Voor het bewegen van de schouder krijgt u wel adviezen mee. Deze leest u hieronder.

Eerste 6 weken

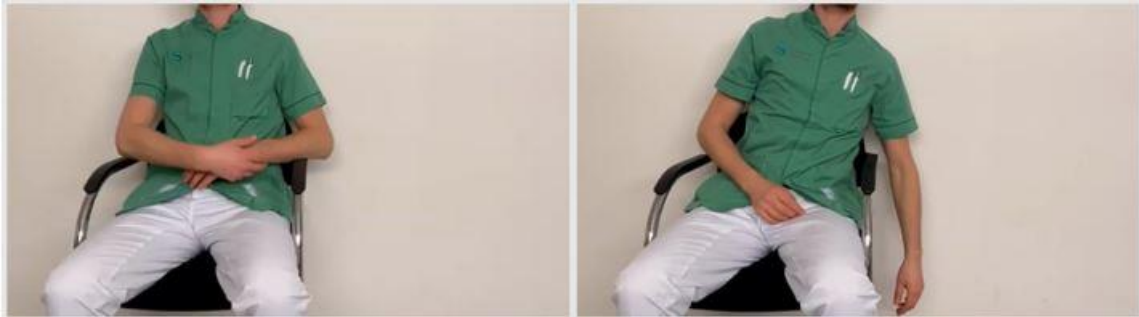
Het is belangrijk dat u de eerste 6 weken na de operatie uw arm niet verder dan 90 graden naar voren en opzij beweegt. Dit betekent dat uw arm/hand niet hoger mag komen dan schouderhoogte. Dit is omdat het sleutelbeen dan mee gaat bewegen en er te veel kracht op de breuk kan komen.

Eerste 2 weken

De eerste 2 weken mag u kleine bewegingen in de schouder gaan maken. U mag rondjes draaien met de schouder en slingeren. In beide gevallen hangt de arm rustig langs het lichaam. U mag daarbij staan of zitten. Doe deze oefeningen 5 tot 6 keer per dag. U mag uw onderarm gebruiken, zolang dit zonder pijn gaat. Bijvoorbeeld met typen en bij het gebruiken van uw telefoon.

Oefeningen die u 5 tot 6 keer per dag moet doen

- Ga zitten op een stoel of ga staan en leun met het lichaam naar de kant waar u geopereerd bent. Laat de arm ontspannen naast u hangen en draai hier langzaam rondjes mee. Doe dit ongeveer 1 minuut.



De 3^e, 4^e, 5^e en 6^e week

- Daarna mag u in de 4 opvolgende weken langzaam de arm meer gaan oefenen (tot 90 graden naar voren en opzij).
- U mag uw arm in de 3^e en 4^e week ook meer gaan gebruiken en belasten.
 - U mag uw arm tot 1 a 2 kg belasten.
 - Daarbij mag u ook uw arm meer gaan gebruiken. Denkt u hierbij aan: het smeren van een broodje of het pakken van een kop koffie of pak melk.
- In de 5^e en 6^e week mag u dit langzaam verder uitbreiden.
 - U mag uw arm tot 2 a 4 kg belasten.
 - Daarbij mag u ook uw arm meer gaan gebruiken. Denkt u hierbij aan: lichte huishoudelijke taken zoals was opvouwen, tafel dekken enzovoorts.



Na 6 weken

Na 6 weken mag u verder opbouwen met oefenen van de arm en het belasten. Dit kan nog klachten geven. Het is belangrijk om niets te forceren. Luister goed naar uw lichaam.

Fysiotherapie

Wij adviseren om tijdens het herstel met een fysiotherapeut te gaan oefenen. Deze kan u begeleiden tijdens het herstel en de oefeningen met u doornemen en uitbouwen.

Controle afspraak

U krijgt bij ontslag een afspraak voor controle op de poli chirurgie. Dit kan na 1 of 5 weken zijn.

Mogelijke complicaties

Er bestaat een kans dat de botstukken na enkele dagen alsnog verplaatsen. Bij de controle afspraak staat het bot dan niet meer op de juiste plaats. Soms is dan toch een operatie nodig op het bot weer op zijn plaats te zetten.

Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Met deze informatie beslist u, samen met uw arts, of u de behandeling laat doen. Heeft u nog vragen, stel ze gerust aan uw behandelend arts.

Heeft u vragen vóór of na de behandeling in het ziekenhuis, of doen zich thuis problemen voor, neem dan contact op met de polikliniek chirurgie. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet, of stel de vragen alvast aan uw behandelaar via MijnSpaarneGasthuis.nl.

- Polikliniek chirurgie maandag t/m vrijdag van 8.00 – 16.30 uur (023) 224 0020
- 's avonds, 's nachts en in het weekend met:
 - Afdeling spoedeisende hulp, Spaarne Gasthuis Hoofddorp (023) 224 6880
 - Afdeling spoedeisende hulp, Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid (023) 224 4880

Niet dringende vragen kunt u stellen tijdens de controle op de polikliniek of de belafsprak of via Mijnspaarnegasthuis.nl.

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl