Alrijne ziekenhuis

Chirurgie

Claviculafractuur

Sleutelbeenbreuk

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

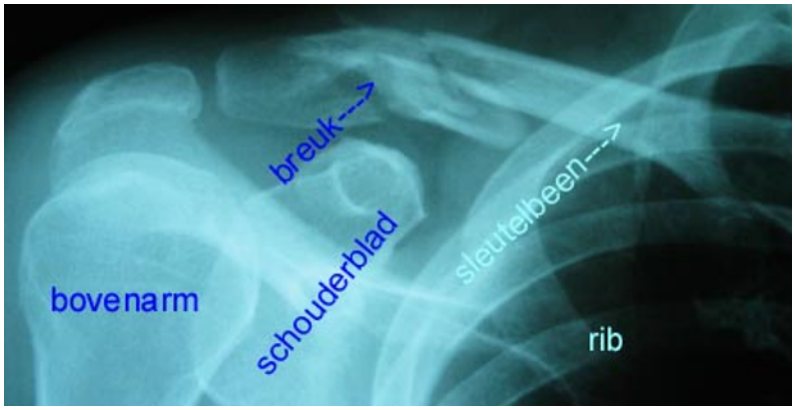
Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

www.alrijne.nl

U heeft een breuk in uw sleutelbeen (claviculafractuur). Het sleutelbeen is het bot tussen de schouder en het borstbeen. De behandeling bestaat uit rust nemen en oefeningen doen. U krijgt ook een sling of mitella. Houdt er rekening mee dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

De sleutelbeenbreuk

De sleutelbeenbreuk is één van de meest voorkomende botbreuken. Het is bijna altijd een gemakkelijk genezende botbreuk en er zijn bijna nooit complicaties. De behandeling is eenvoudig: enkele weken rust is alles wat nodig is.
Het sleutelbeen is door zijn ligging makkelijk te onderzoeken. Daarom kan de arts na zijn onderzoek meestal met zekerheid vaststellen of uw sleutelbeen gebroken is. Het is dan niet nodig om een röntgenfoto te maken! Het maakt voor de behandeling ook niet uit hoe het bot nu precies gebroken is.



Samenvatting

- U heeft een breuk in het middelste deel van uw sleutelbeen.
- Deze breuk herstelt doorgaans zonder restklachten.
- We maken geen standaard poliklinische controle afspraak, deze is over het algemeen niet nodig.
- U mag 3 weken een mitella of een sling dragen.
- Beweeg de eerste 3 weken de arm niet boven de schouder.
- Begin zo snel mogelijk met oefeningen, deze vindt u in deze folder.
- Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met onze 'Breuklijn' via de polikliniek Chirurgie op telefoonnummer 071 582 8045.

De behandeling

De behandeling van een sleutelbeenbreuk is conservatief (= geen operatie). Rust is genoeg. Rust wordt gegeven door middel van een mitella (= draagdoek).

Bij kinderen
Bij kinderen is er meestal een "greenstick" breuk (= twijgbreuk). Het beenvlies is daarbij nog heel en alleen het bot daarbinnen is gebroken (meestal alleen geknakt).
Het dragen van de mitella is maar één tot drie weken nodig. 's Nachts hoeft de mitella niet om.
Wanneer het kind weinig of geen last meer heeft, is de mitella niet meer nodig.
De functie van schouder en arm is meestal binnen enkele weken volledig hersteld.
Het is verstandig te wachten met sport en gymnastiek tot 6 weken na het ongeval.

Bij volwassenen
Rust bevordert de genezing. Door het dragen van een mitella krijgt de schouder voldoende rust voor een goede genezing. Als de stand van de schouder anders is dan normaal, wordt dit in de loop van de eerste week meestal minder. Tijdens douchen/baden en 's nachts kan de mitella worden afgedaan. Dit wordt de eerste week afgeraden i.v.m. de pijn.

- 0-1 week: Draag de mitella/sling als u de schouder rust wilt geven. doe de oefeningen en stop als het teveel pijn doet.
- 1-3 weken: Laat de mitella/sling zoveel mogelijk af. Doe de oefeningen en stop als het teveel pijn doet.
- 3-6 weken: Laat de mitella/sling af. Doe de oefeningen en stop als het teveel pijn doet.
- Na 6 weken: gebruik de schouder zo normaal mogelijk, maar stop als het teveel pijn doet. Blijf de oefeningen doen tot de schouder helemaal hersteld is. U mag weer gaan sporten. U kunt nog ongeveer 3 maanden klachten hebben.

Instructies
Volg de volgende instructies voor een zo goed mogelijke genezing:

- Als u een mitella/sling heeft gekregen mag u deze 3 weken dragen om uw sleutelbeen rust te geven. Na de eerste week mag u de mitella/sling tijdens het slapen af doen.
- Gebruik uw arm en schouder zo normaal mogelijk, stop als het teveel pijn doet.
- Begin meteen met oefenen, zo worden uw schouder en arm niet stijf. Stop als het te veel pijn doet.
- De eerste 6 weken mag u niet sporten, hierna kunt u steeds meer gaan sporten als het niet te veel pijn doet. Het kan dat sporten pas na 3 maanden weer goed lukt.
- 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 nemen op vaste tijden.

Oefeningen

Om te zorgen dat de schouder en arm niet stijf worden en u geen kracht verliest, moet u oefeningen doen.

Draaioefening voor de schouder:

U doet deze oefening door het bovenlichaam voorover te buigen, zodat de arm in de mitella vrij komt te hangen en u draaiende bewegingen kunt maken met de schouder. Bij deze oefening lijkt het alsof u in een grote pan roert, waarbij u in de loop van de tijd de pan steeds groter 'maakt'.

Strekoefening voor de elleboog:

Doe tijdens de hele periode zo nu en dan de arm uit de mitella en strek de elleboog.

Het herstel

Algemene regel: 'luister' naar de pijn. Alles wat mogelijk is, zonder dat dit pijn veroorzaakt, is toegestaan. Als u geen pijnklachten meer heeft, is de mitella niet meer nodig.

Na 4 tot 6 weken moet u de arm weer goed boven het hoofd kunnen bewegen. Als dit niet lukt, adviseren wij contact op te nemen met uw huisarts of specialist. Deze kan dan beoordelen of fysiotherapie nodig is.

Na 6 weken is de breuk zodanig genezen, dat de meeste werkzaamheden weer gedaan kunnen worden. Zware lichamelijke arbeid, waarbij de schouder veel wordt belast, zal misschien enkele weken langer moeten wachten.
Na de genezing van de breuk kan het bot dat was gebroken wat dikker 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 enkele invloed.

Eventuele operatie

Heel soms kan het nodig zijn de sleutelbeenbreuk te opereren. Een reden voor een operatie kan zijn dat een botstuk door de huid dreigt heen te gaan.
Een (sterk) afwijkende stand alleen is meestal geen goede reden voor een operatie. De nadelen van een operatie (ontsierend litteken, infectiekans) wegen niet op tegen de voordelen (standcorrectie).

Nabehandeling

Als u pijn heeft, kunt u bijvoorbeeld paracetamol of diclofenac innemen.
Er is meestal geen reden voor een poliklinische controle bij een specialist.
Het is niet nodig met röntgenonderzoek vast te stellen dat de breuk genezen is. Bij twijfel kan de huisarts of de specialist aan de hand van lichamelijk onderzoek vaststellen of de genezing goed verloopt.

Niet-genezende breuk

Het kan gebeuren dat de sleutelbeenbreuk niet geneest. Als er geen klachten zijn, is verdere

behandeling niet nodig. Bij klachten maakt u een afspraak bij de traumachirurg op de polikliniek Chirurgie.

Tot slot

Wat neemt u mee?

- uw (geldige) identiteitsbewijs (paspoort, ID-kaart, rijbewijs);
- uw medicatie-overzicht. Dat is een lijst met de medicijnen die u nu gebruikt. U haalt deze lijst bij uw apotheek.

Heeft u een andere zorgverzekering of een andere huisarts? Of bent u verhuisd? Geef dit dan door. Dat kan bij de registratiebalie in de hal van het ziekenhuis.
Zorgt u ervoor dat u op tijd bent voor uw afspraak? Kunt u onverwacht niet komen? Geeft u dit dan zo snel mogelijk aan ons door. Dan maken we een nieuwe afspraak met u.

Vragen

Heeft u nog vragen? Stelt u deze dan aan de polikliniekassistent of de arts van de polikliniek Chirurgie.

De polikliniek Chirurgie is van maandag tot en met vrijdag van 08.30 - 12.00 uur en van 13.30 - 15.30 uur te bereiken via telefoonnummer **071 582 8045**.

De Spoedeisende Hulp (SEH) van Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp is bij een spoedeisende zorgvraag buiten kantoortijden te bereiken via telefoonnummer 071 582 8905.
Tijdens kantooruren kunt u bellen naar de polikliniek Chirurgie.

Foldernummer 05.03, 01_25