

Traumachirurgie

Een gebroken sleutelbeen

U bent onder behandeling bij Amsterdam UMC omdat u uw sleutelbeen heeft gebroken. Afhankelijk van het soort breuk van uw sleutelbeen, heeft uw traumachirurg in overleg met u besloten de breuk met of zonder operatie te behandelen. In deze folder krijgt u informatie over de behandeling en het herstel na een gebroken sleutelbeen, met of zonder operatie. Per fase van het herstel leggen we uit welke adviezen u kunt opvolgen en welke oefeningen u kunt doen. Voor het genezingsproces is het belangrijk dat u deze instructies stap voor stap volgt.



Controle ziekenhuis

Om de genezing van de breuk te volgen, wordt u gecontroleerd in de polikliniek. Bij ieder bezoek krijgt u uitleg over de breuk en instructies over de revalidatie. Ook kunt u vragen stellen over bijvoorbeeld dagelijkse activiteiten en sporten.

Duur revalidatie

De revalidatie duurt ongeveer 6 maanden, totdat het eindresultaat is bereikt.

Fase 1: rust (week 1)

Dragen schoudervest/sling

Op de spoedeisende hulp heeft u een schoudervest of sling gekregen. U draagt deze de eerste week overdag de hele tijd, op de manier zoals u in de afbeelding hieronder kunt zien. Als u denkt dat u in bed geen bewegingen maakt met de arm, dan mag het schoudervest in de nacht af. Om de schoudergordel voldoende rust te geven is het belangrijk dat de onderarm goed ondersteund wordt. Stel de banden zo af dat de bovenarm ontspannen kan hangen en de schouder niet omhoog geduwd wordt. De hand is op gelijke hoogte met de elleboog is of net iets hoger.



Klachten

Door de breuk en de kneuzing van de schouder kunt u pijn hebben. Om de pijn te verminderen kunt u pijnstilling nemen, bespreek dit met uw behandelend arts. Door de pijn is het normaal dat u veel spanning in de nek en schouders voelt. Probeer daarom regelmatig goed rechtop te zitten en de schouder zo ontspannen mogelijk te houden.

Oefenen

U haalt 4 keer per dag uw arm uit het schoudervest of de sling om de oefeningen uit fase 1 te doen (zie bijlage 1 op pagina 4).

Tips

- Het is handig om een blouse of overhemd aan te doen. Bij het aankleden brengt u eerst uw aangedane arm in de mouw en daarna uw gezonde arm. Bij het uitkleden haalt u eerst uw gezonde arm uit de mouw en daarna uw aangedane arm.
- Om uw houding in bed comfortabeler te maken kunt u het hoofdeinde iets omhoog brengen of een extra kussen gebruiken.

Fase 2: starten met oefenen (week 2 en 3)

Dragen schoudervest/sling

Als bij controle in de polikliniek blijkt dat de stand van de breuk niet slechter is geworden en de pijn het toelaat, mag u het schoudervest of de sling in huis steeds vaker afdoen.

Het is de bedoeling dat u het schoudervest of de sling in huis alleen omdoet als u de arm rust wilt geven, tenzij de arts u een ander advies heeft gegeven. Omdat uw arm nog zeer kwetsbaar is draagt u buitenshuis nog wel het schoudervest of de sling.

Oefenen

4 keer per dag doet u de oefeningen uit fase 2 (zie bijlage 2 op pagina 5).

Dagelijkse activiteiten/sport

U mag de arm in deze fase gebruiken bij zeer lichte activiteiten waarbij de arm laag wordt gehouden (kopje koffie drinken, tandenpoetsen, etc.). De arm kan nog niet gebruikt bij zwaardere activiteiten, zoals tillen, trekken, duwen of steunen. Het optillen van een zware pan, het openmaken van een zware deur of fietsen is nog niet mogelijk. Het sleutelbeen is nog niet sterk genoeg om weer te sporten. Wandelen of oefeningen in de sportschool voor de benen zijn wel toegestaan.

Klachten

In deze fase kan het gebied rondom uw schouder nog pijnlijk zijn. Deze pijn wordt steeds minder.

Fase 3: uitbreiden bewegelijkheid schouder (week 4, 5 en 6)

Dragen schoudervest/sling

Het schoudervest of de sling doet u zo min mogelijk om in week 4, 5 en 6. U draagt deze alleen eventueel in een drukke menigte als signaal naar anderen of als u de schouder af en toe rust wilt geven.

Oefenen

Vanaf week 4 mag u starten met de oefeningen uit fase 3 (zie bijlage 3 op pagina 6). Het is belangrijk dat u niet hoger dan schouderhoogte gaat. U kunt de oefeningen uit fase 1 en 2

blijven doen. Het is heel normaal dat u de bewegingen niet volledig kunt uitvoeren. U zult steeds verder komen als u regelmatig oefent. Beweeg tot de pijngrens.

Dagelijkse activiteiten/sport

U zult merken dat lichte dagelijkse handelingen steeds makkelijker gaan. Denk aan een kopje koffie optillen, bestek gebruiken of uw bril opzetten. De arm kan in week 4, 5 en 6 nog steeds niet gebruikt worden bij zwaardere activiteiten zoals tillen, trekken, duwen of steunen. Ook is het advies om nog geen (contact)sport te doen. U kunt in deze fase wel wandelen, fietsen op een hometrainer, oefeningen voor de benen doen of eventueel joggen.

Klachten

Het is in deze fase heel normaal dat u nog pijn heeft en dat u de arm snel overbelast.

Fase 4: uitbreiden activiteiten dagelijks leven (week 7 tot 12)

Oefenen

Als bij een controle in de polikliniek blijkt dat de breuk aan het genezen is, mag u het oefenen uitbreiden. U kunt hiervoor de oefeningen uit fase 3 gebruiken, maar u hoeft niet meer tot schouderhoogte te bewegen zoals afgebeeld staat. Bouw de oefeningen rustig op. De spieren rondom de schoudergordel zijn namelijk minder krachtig dan voor de breuk. Tijdens het oefenen mogen de spieren gevoelig zijn, maar de pijn moet langzaam wegtrekken als u stopt met oefenen.

Dagelijkse activiteiten/sport

De arm kan weer gebruikt worden bij iets zwaardere activiteiten zoals tillen, trekken, duwen of steunen. Het verstandig om dit rustig op te bouwen. Het is belangrijk om uw grenzen op te zoeken, maar de arm niet te overbelasten. Het heeft geen zin uzelf pijn te doen. U kunt wandelen, fietsen en of eventueel hardlopen. In deze fase is het sleutelbeen nog niet sterk genoeg om contactsport te doen of te fietsen op een racefiets of mountainbike.

Klachten

Ook in deze fase is het heel normaal dat u de bewegingen niet volledig kunt doen. U zult steeds verder komen. Het is mogelijk dat u nog steeds pijn heeft, omdat u nog maar net begonnen bent met oefenen en meer doet met uw arm.

Fase 5: verbeteren spierkracht schoudergordel (na 3 maanden)

Oefenen

Na 3 maanden adviseren wij u om de spieren rondom de schouder te versterken. U kunt dit doen met krachttraining met extra gewichten of een elastiek. Bouw dit rustig op. Train pas met extra gewichten als u de beweging zonder pijn kunt maken zonder gewicht.

Dagelijkse activiteiten/sport

In deze fase kunt u normaal gesproken de arm weer volledig gebruiken in het dagelijks leven. Als de arm weer voldoende kracht heeft, kunt u de meeste (contact)sporten weer doen. Overleg dit eventueel met uw arts.

Klachten

Het is mogelijk dat het bewegen van de arm nog niet zo soepel gaat als vroeger en u nog pijn heeft. Het is belangrijk om uw grenzen op te zoeken, maar de arm niet te overbelasten.

Vragen en contact

Uw behandelend arts, de aanwezige fysiotherapeut van het ziekenhuis of de gipsverbandmeester zal u tijdens de controle instructies en uitleg over de oefeningen geven. Indien begeleiding bij het oefenen geadviseerd wordt, dan krijgt u bij de controle een verwijzing voor fysiotherapie (zie ook www.traumarevalidatie.nl voor een praktijk bij u in de buurt). Bij dringende vragen kunt u contact opnemen met:

- De fysiotherapeut van Amsterdam UMC (locatie VUmc) via e-mail traumarevalidatie@amsterdamumc.nl.
- De gipskamer via e-mail gipskamer.info@amsterdamumc.nl of telefonisch 020-4440270 (locatie VUmc maandag t/m vrijdag van 8:00-16:30 uur) of 020-5662296 (locatie AMC, maandag t/m vrijdag van 8:30-16:00).
- De Spoedeisende Eerste Hulp (SEH) (alleen 's avonds en in het weekend) telefonisch 020-4443636 (locatie VUmc), 020-5663333 (locatie AMC).

Bijlagen:

1: Oefeningen fase 1

2: Oefeningen fase 2

3: Oefeningen fase 3

Bijlage 1: oefeningen fase 1

1. Om stijfheid van de elleboog te voorkomen, haalt u de arm uit het schoudervest en buigt en strekt u 10 keer de elleboog.



2. Maak een vuist, houd dit 5 seconden vast en strek vervolgens de vingers, 10 herhalingen



3. Ga goed rechtop zitten en beweeg 10 keer uw schouderbladen rustig naar elkaar toe.



Bijlage 2: oefeningen fase 2

1. Om stijfheid van de elleboog te voorkomen, haalt u de arm uit het schoudervest en buigt en strekt u 10 keer de elleboog.



2. Maak een vuist, houd dit 5 seconden vast en strek vervolgens de vingers, 10 herhalingen.



3. Ga goed rechtop zitten en beweeg 10 keer uw schouderbladen rustig naar elkaar toe.



4. Haal de arm uit het schoudervest, buig een beetje naar voren en laat de arm ontspannen uithangen om 10 rustige kleine cirkels rechtsom en linksom te maken. U kunt hierbij zitten of staan.



Bijlage 3: oefeningen fase 3

1. Voordat u begint met oefenen is het belangrijk dat uw basishouding goed is. Ga goed rechtop zitten en laat de schouders zo ontspannen mogelijk hangen. Zorg ervoor dat de schouders laag blijven bij het bewegen van uw arm.



2. Breng uw arm naar voren maximaal tot schouderhoogte. Zorg ervoor dat uw schouders zo laag mogelijk blijven.



Als het omhoog brengen van de arm nog te pijnlijk is of als u te weinig kracht heeft, voer dan de volgende alternatieve oefeningen uit (a, b, c en/of d).

- a. Ondersteun uw aangedane arm bij de pols, elleboog of bovenarm. Begeleid rustig de beweging van uw arm maximaal tot schouderhoogte.



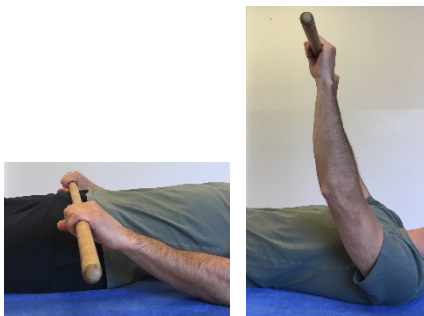
- b. Pak uw hand vast en hef uw arm gebogen omhoog. Uw elleboog komt hierbij niet hoger dan de schouder.



- c. Kruip met de hand tegen de muur omhoog, maximaal tot schouderhoogte.



- d. Ga op uw rug liggen en pak met beide handen een stok vast. Breng de stok omhoog tot schouderhoogte.



3. Hef uw arm zijwaarts maximaal tot schouderhoogte. Zorg ervoor dat u de schouder niet optrekt bij het bewegen van de arm, uw schouder blijft zo laag mogelijk en uw duim wijst omhoog. Als het heffen van de arm nog te pijnlijk is of als u te weinig kracht heeft, voer dan de volgende alternatieve oefeningen uit (a, b en/of c).



- a. Kruip met de hand zijwaarts tegen de muur maximaal tot schouderhoogte omhoog.



- b. Houd met beide handen een stok vast zoals op de afbeelding staat. U duwt met uw goede arm de stok naar binnen en helpt daarmee uw aangedane arm zijwaarts te heffen. Houd uw romp recht.



4. Buig de elleboog en zet deze in de zij. De duim wijst omhoog. Draai vervolgens de onderarm rustig naar buiten. Uw elleboog blijft contact houden met het bovenlichaam.



- a. Maak gebruik van een stok om uw onderarm rustig naar buiten te bewegen.



5. Breng voorzichtig de rug van de hand op de rug.

