

# AC-luxatie: sleutelbeen uit de kom van het schouderblad

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

**albert  
schweitzer**

# Inleiding

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.
- 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. Zie verderop in deze folder. U kunt deze informatie ook bekijken in de Virtual Fracture app:

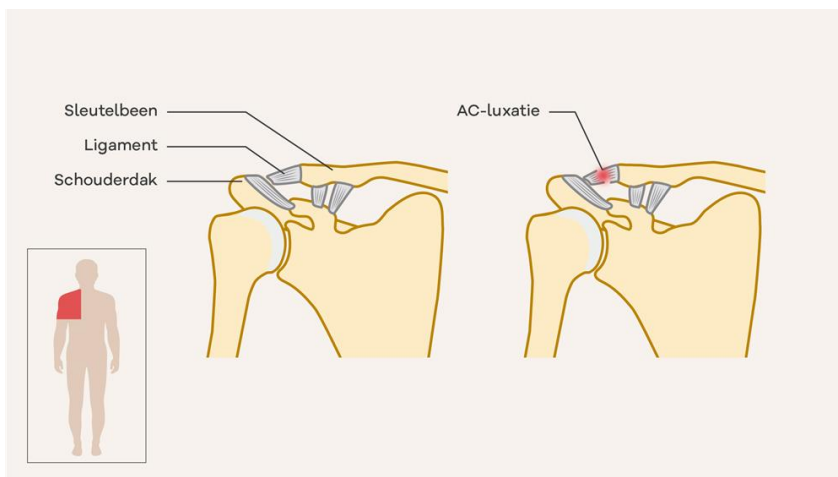


Klik de advertentie weg die u ziet als u de qr-code scant. Daarna kunt u de app downloaden.

- Heeft u tijdens het herstel vragen of klachten? Bel dan de Breuklijn op (078) 652 32 59. Dit kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30-12.00 uur.

## 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

- Draag de sling als u uw schouder rust wilt geven.
- Doe oefeningen. Stop als het te veel pijn doet.

### **Tussen week 1 en 6**

- Laat de sling zoveel mogelijk af.
- Doe oefeningen. Stop als het te veel pijn doet.

### **Vanaf week 6**

- 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.
- 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. De oefeningen staan verderop in deze folder.
- 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 u na 6 weken uw schouder niet goed kunt gebruiken, kunt u hulp van een fysiotherapeut vragen.

## Vervangen sling



Leg de sling aan zoals op bovenstaande foto te zien is.

# 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**

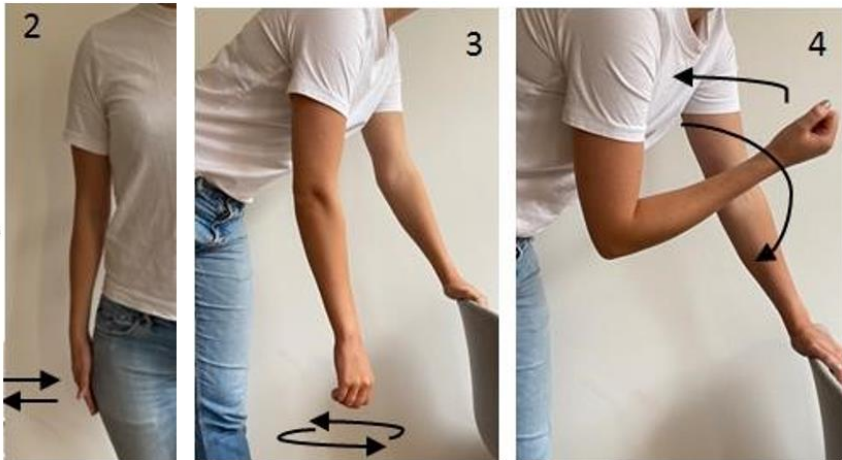
Laat de sling zoveel mogelijk af.

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.
- 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.





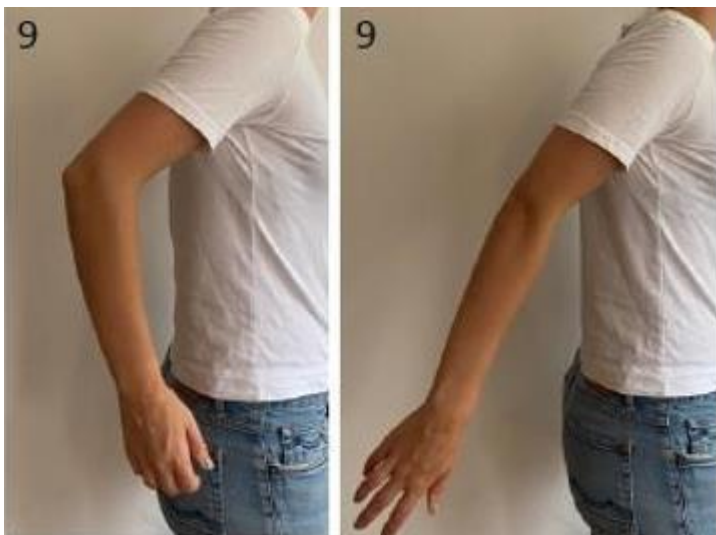
- Strek uw arm. Breng deze naar voren en til omhoog tot schouderhoogte. Zie foto 7. Probeer de arm hier even vast te houden.



- 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.
- U kunt hulp vragen van een fysiotherapeut. Dit kunt u zelf regelen, met of zonder verwijzing van uw huisarts.

## **Vragen?**

Bel de Breuklijn, tel. (078) 652 32 59. Dit kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30-12.00 uur.

Of kijk op [www.asz.nl](http://www.asz.nl).

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest](http://www.asz.nl/foldertest)

*Disclaimer:*

*De afbeeldingen en tekst zijn met toestemming van het OLVG overgenomen.*

Albert Schweitzer ziekenhuis  
januari 2025  
pavo 1885