

# Sleutelbeenbreuk

Afdeling Chirurgie

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

informatie



# Inleiding

U heeft van de arts gehoord dat uw sleutelbeen is gebroken. In deze folder leest u meer over deze breuk en de behandeling.

De medische term hiervoor is clavicula (sleutelbeen) fractuur (breuk). Een sleutelbeenbreuk is een botbreuk die veel voorkomt.

# Diagnose

Een sleutelbeenbreuk is vaak te herkennen aan de zwelling in het midden van het sleutelbeen. Dit komt doordat de breukuiteinden de huid naar boven duwen. U wilt uw arm tegen uw lichaam aanhouden en bewegen van de arm kan pijnlijk zijn. Soms is de breuk niet goed zichtbaar door een bloedingstorting of zwelling.



# Behandeling

Afhankelijk van het type van de breuk kan een operatie nodig zijn of niet. Als u niet geopereerd wordt, noemen we dat een conservatieve behandeling.

## Conservatieve behandeling

### Volwassenen

Rust is erg belangrijk voor een goede genezing van de breuk. Daarom krijgt u een sling om. U draagt deze sling één tot twee weken vrijwel continue, afhankelijk van uw klachten. Hierna kunt u op geleide van klachten de sling af gaan doen. U haalt uw arm af en toe uit de sling om uw elleboog te strekken.

Als u geen pijnklachten meer hoeft u de sling niet meer te dragen. Dat is meestal na 2- 4 weken.

Tegen de pijn mag u vier keer 1000 mg paracetamol per 24 uur innemen (tenzij de arts anders aangeeft) en/of de voorgeschreven pijnstillers. Gebruik de eerste weken de voorgeschreven pijnstillers op de afgesproken/juiste tijden!

### Kinderen

Bij jonge kinderen verloopt de genezing sneller dan bij volwassenen. Bij kinderen is er meestal sprake van een twijgbreuk, een zogeheten 'greenstick' breuk. Het beenvlies is daarbij nog heel, alleen het bot daarbinnen is gebroken.

Het dragen van de sling is één tot twee weken nodig (zelfde als de volwassenen). 's Nachts hoeft uw kind de sling niet te dragen. Als uw kind weinig of geen last meer heeft, de sling niet meer nodig is. Uw kind mag zes weken na ontstaan van de breuk weer sporten.

## Aanleg sling

1. Maak een lus die om het breedste gedeelte van uw onderarm past.
2. Schuif de lus tot aan uw elleboog.
3. Breng het overige gedeelte van de sling achterlangs over de niet-aangedane schouder
4. Haal het overige gedeelte van de sling onder uw pols door. Bevestig dit met het klittenband aan de sling.



# Operatie

Soms is een operatie nodig, bijvoorbeeld als een botstuk door de huid dreigt te gaan. Een (sterk) afwijkende stand kan ook een reden voor een operatie zijn.

De chirurg beoordeelt samen met u of een operatie nodig is.

Bij deze beslissing worden onderstaande punten afgewogen:

- De kans dat het sleutelbeen niet (goed) vastgroeit zonder een operatie.
- De stand wel beter kan worden, maar dit geen invloed heeft op de uiteindelijke functioneren van de arm en schouder.
- Er bij een operatie altijd een kans is op het ontstaan van een infectie, wat een ernstige complicatie is.
- Er ontstaat een litteken met mogelijk doofheid van de huid rondom het litteken.
- Er kunnen pijnklachten ontstaan door inbrengen van het materiaal. Als u pijn heeft moet dit materiaal weer verwijderd worden.

# Oefeningen eerste 2 weken

Om verstijving van de elleboog en schouder te voorkomen, moet u zodra het mogelijk is uw hand en elleboog gaan bewegen en met uw schouder slingeroefeningen gaan doen.

## Oefening elleboog

Buigen en strekken elleboog.



## Slingeroefening schouder

U doet alsof u in een grote pan roert, waarbij u in de loop van de tijd 'de roerbeweging steeds groter maakt'. De oefening gaat makkelijker als u iets voorover gaat staan.





## Oefeningen week 3 t/m 6

Zodra de slingeroefening pijnvrij gaat mag u op geleide van klachten meer gaan bewegen. Hierbij is het belangrijk dat u uw arm niet verder omhoog beweegt dan schouderhoogte. De eerste zes weken mag u met de aangedane/geopereerde arm beperkt gebruiken (tillen/dragen/duwen/trekken).

### Muur-kruip oefening

Loop met de vingers van beneden naar boven en weer terug op de muur.





## Voorste schouder spier oefening

Liggend brengt u beide ellebogen in een hoek van 90 graden, houdt beide handen tegen elkaar aan en beweegt uw armen rustig naar voren/boven.



Belangrijk bij de oefeningen is dat u:

- Altijd binnen de pijngrens oefent.
- De oefeningen 3 keer per dag doet, niet langer dan 10 minuten per keer.

## Krachttraining

Doe krachttraining altijd onder begeleiding van uw fysiotherapeut.

## Herstel

Na zes weken is de breuk zodanig genezen, dat u de meeste dagelijkse activiteiten weer kunt doen. We raden u aan om 3-4 maanden te wachten voordat u weer zware lichamelijke arbeid gaat verrichten waarbij uw schouder veel wordt belast. Dit geldt ook voor contactsporten.

Na genezing kan, ter hoogte van de breuk, een verdikking van het bot zichtbaar blijven of kan de stand van het sleutelbeen afwijken. Bij kinderen verdwijnt de belangrijkste standsafwijking in de loop van een jaar. Meestal is er later bijna niets meer van de vroegere breuk te zien. Bij volwassenen zal een standsafwijking die na enkele weken nog bestaat, blijvend zijn.

### **Niet-genezende breuk**

Soms geneest een sleutelbeenbreuk niet goed. Bij het ontbreken van klachten hoeft dat geen consequenties te hebben. Soms kan alsnog een operatie nodig zijn.

### **Roken**

Roken heeft een negatief effect op de botgenezing en wondherstel en wordt daarom ontraden.

### **Controle**

U krijgt een afspraak mee voor controle bij de chirurg op de polikliniek. Meestal hoeft er geen röntgenfoto gemaakt te worden om vast te stellen dat de breuk genezen is.

## **Tot slot**

In deze folder is een algemeen beeld gegeven van de behandeling van een sleutelbeenbreuk. Het kan zijn dat uw behandeling anders verloopt dan hiervoor is beschreven.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan gerust uw huisarts of op werkdagen tussen 08.00 - 17.00 uur met de polikliniek Chirurgie. We zijn graag bereid uw vragen te beantwoorden.

Ook voor het maken of verzetten van een afspraak bij de polikliniek Chirurgie belt u voor alle locaties naar tel. (078) 652 32 50.

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

*De afbeelding op bladzijde 1 is afkomstig van Shutterstock en via een licentieovereenkomst door ons verkregen. Het is derhalve aan derden niet toegestaan om deze afbeeldingen op welke wijze dan ook, te gebruiken of te kopiëren. Voor het eigen gebruik van deze afbeeldingen verwijzen wij naar [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)*

Albert Schweitzer ziekenhuis  
april 2020  
pavo 1580