

Behandeling

# Oefeningen en leefregels bij een sleutelbeenbreuk

De behandeling van een sleutelbeenbreuk is eenvoudig. Door rust en oefenen geneest de breuk. Complicaties komen zelden voor.

Door het dragen van een mitella krijgt de schouder rust. Het is belangrijk om daarnaast gedoseerd te oefenen, zonder de schouder te belasten. Zodra het mogelijk is, mag en moet u oefenen. Als u niet oefent, wordt de breuk niet gestimuleerd om te genezen en kan uw schouder stijf worden.

## Meer informatie

### Een sleutelbeenbreuk bij kinderen

Bij kinderen is er meestal sprake van een “greenstick” breuk (= twijgbreuk). Het botvlies is daarbij nog heel zodat de gebroken botdelen bij elkaar blijven en nauwelijks verplaatsen. Het dragen van de mitella is maar 1 tot 3 weken nodig. 's Nachts hoeft de mitella niet om. Als het kind weinig of geen last meer heeft, is de mitella niet meer nodig. De functie van schouder en arm herstelt meestal binnen enkele weken volledig.

### Een sleutelbeenbreuk bij volwassenen

Rust bevordert de genezing. Maar na een week mag (en moet) er geoefend worden (zie leefregels). Als er niet geoefend wordt zal de breuk niet gestimuleerd worden om te genezen.

Door gebruik van een mitella is er voldoende rust voor een goede genezing. Als er een sterk afwijkende stand bestaat, wordt dit in de loop van de eerste week meestal minder. Soms blijft er een sterk afwijkende stand bestaan en is de huid ernstig bedreigd door het gebroken bot. Dan moet een operatie overwogen worden. Dit is niet in alle gevallen de beste behandeling. Maar uw behandelend chirurg zal dan de voor- en nadelen met u bespreken.

## Leefregels

- Om verstijven van de schouder te voorkomen moet u zodra het mogelijk is (meestal na 1 week) draaioefeningen doen met de schouder. Dat doet u door het bovenlichaam voorover te buigen, zodat de arm in de mitella vrij komt te hangen. U kunt dan draaiende bewegingen maken met de schouder (alsof u in soep roert).
- Met hetzelfde doel moet u 4 tot 6 keer per dag de arm uit de mitella of sling halen en proberen om de elleboog recht te maken (arm naar beneden laten hangen). Daarna buigt en strekt u een paar keer de elleboog, om verstijven van de elleboog te voorkomen.
- Algemene regel: 'luister' naar de pijn. Als u geen pijnklachten meer heeft is de mitella niet meer nodig. Alles wat mogelijk is zonder dat het pijn doet, is toegestaan.

- Tegen de pijn kunt u de eerste week het beste 3 tot 4 keer per dag 2 tabletten paracetamol van 500 mg innemen.

## Controle

U krijgt een afspraak voor controle thuis gestuurd. Deze controle is op de polikliniek Chirurgie of polikliniek Orthopedie. Tijdens deze controle bekijkt de arts hoe het met het herstel van het sleutelbeen gaat.

## Heeft u nog vragen?

Dan kunt u bellen naar de afdeling Spoedeisende Hulp, telefoonnummer (073) 553 27 00.

## Betrokken afdelingen

Spoedeisende Hulp (SEH) (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/spoedeisende-hulp-seh>)

Gipskamer (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/gipskamer>)

Code ahu-033a