Sleutelbeen uit de kom – zonder vervolgafspraken AC-luxatie

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

Sleutelbeen uit de kom – zonder vervolgafspraken

AC-luxatie

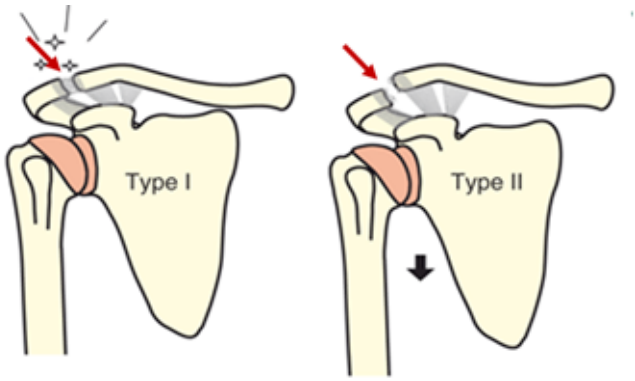
Uw sleutelbeen is uit de kom geweest. Hierbij is het sleutelbeen verschoven in het gewricht tussen het sleutelbeen en het schouderblad (het AC-gewricht). Dit noemen we een AC-luxatie. Ook de banden rondom het gewricht zijn hierbij beschadigd. De behandeling bestaat uit een soort draagband (sling), een korte rustperiode en specifieke oefeningen voor de schouder.

Samenvatting

Uw sleutelbeen is uit de kom geweest. Deze kan mogelijk iets de uit de kom blijven staan maar dit is niet erg. De pijnklachten en de functie van het gewricht herstellen vaak volledig.
We maken geen standaard poliklinische controle afspraak, deze is over het algemeen niet nodig.
U draagt de eerste week een sling. U kunt meteen starten met oefenen op geleide van de klachten, volgens de instructies.
Een instructievideo voor het opnieuw aanbrengen van de sling kunt u vinden in de Virtual Fracture Care app in de folder.
Het is belangrijk dat u begint met oefeningen om te voorkomen dat de schouder stijf wordt.
Geschikte oefeningen vindt u in de papieren folder of in de Virtual Fracture Care app.
Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u op werkdagen contact met ons opnemen via de Breuklijn.

De behandeling

Een sleutelbeen uit de kom komt vaak voor. Bij u is het sleutelbeen in slechts lichte mate verplaatst (Rockwood type 1-2, zie onderstaand plaatje), dit herstelt vaak goed. De behandeling bestaat uit een sling, een korte periode van rust en specifieke oefeningen voor de schouder. U mag direct na uw bezoek starten met oefenen. Zo heeft u minder pijn en geneest uw schouder het snelst.



Eerste week

- Sling eventueel ter ondersteuning
- Oefeningen op geleide van de klachten

Week 1- 6

- Sling zo veel mogelijk afdoen
- Oefenen op geleide van de klachten

Na 6 weken

- Gebruik de schouder weer zoals voor uw blessure, op geleide van de klachten
- Oefeningen blijven herhalen tot de functie weer volledig terug is
- U mag weer sporten en gymmen. Het kan tot 3 maanden duren voordat dit weer klachtenvrij lukt.

Instructies

Voor een goede genezing zijn de volgende instructies belangrijk:

- Heeft u een sling (een soort draagband) gekregen? Dan mag u deze de eerste week dragen om de schouder te ondersteunen. Als u gaat slapen mag u de sling afdoen.
- Instructies voor het opnieuw aanbrengen van de sling kunt u vinden in de Virtual Fracture Care app.
- U mag direct starten met het oefenen volgens de instructies. Het is belangrijk dat u meteen start met oefenen om stijfheid van de schouder te voorkomen.

- Gebruik uw arm en schouder op geleide van uw klachten. Dat betekent dat u de arm en schouder kunt gebruiken zolang u de pijn kunt verdragen.
- De oefeningen en instructies kunt u vinden in de Virtual Fracture Care app of in de folder.
- De eerste 6 weken mag u geen sport doen, waarbij u de schouder en/of de arm gebruikt. Daarna kunt u dit, op basis van pijnklachten, langzaam opbouwen. Het kan soms tot 3 maanden duren voordat u klachtenvrij kunt sporten.
- 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 innemen op vaste tijden.

Herstel

- Een controle op de polikliniek is in principe niet nodig. Dit letsel geneest meestal binnen enkele weken volledig. Wel kan er enige zwelling/hoogstand blijven ter plaatse van het uiteinde van het sleutelbeen. Het kan tot 6 weken duren voordat u de arm en de schouder weer volledig kunt belasten.
- Fysiotherapie is meestal niet nodig. Als u na 6 weken ontevreden bent over de functie van uw schouder, dan kunt u een fysiotherapeut inschakelen.
- Wordt de pijn erger of is de pijn na 3 weken niet minder? Neem dan contact op met de breuklijn. Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.

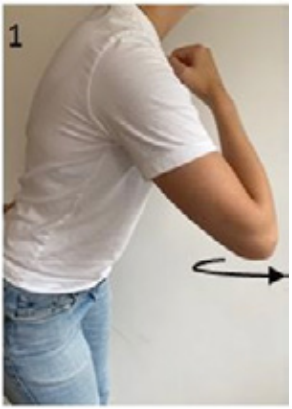
Oefeningen

Nadat het sleutelbeen uit de kom is geweest kan er stijfheid en krachtsverlies van de schouder optreden. Hieronder staan specifieke oefeningen die u kunt doen om dit zo veel mogelijk te voorkomen. Deze kunt u ook vinden in de Virtual Fracture Care app.

Belangrijk! Forceer niets tijdens het oefenen. Pijn kan een teken zijn van overbelasting. Als u pijn voelt, stop dan met oefenen. U mag wel vermoeidheid of spierpijn voelen. Na enkele dagen verbetert de pijn en zal u beter kunnen bewegen.

Wanneer welke oefening
Week 1

- Doe de oefeningen op geleide van de pijn. U mag de sling omhouden ter ondersteuning.
- Beweeg de vingers en hand door 10 tot 15 keer per dag een vuist te maken.
- Strek en buig uw elleboog 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 (pendelbeweging) (1).
- Herhaal deze dagelijks 10-15 keer achter elkaar, 3 tot 4 keer per dag.

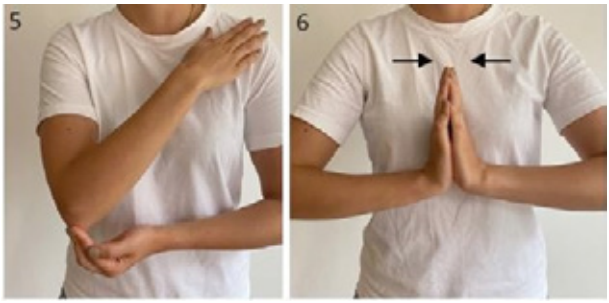


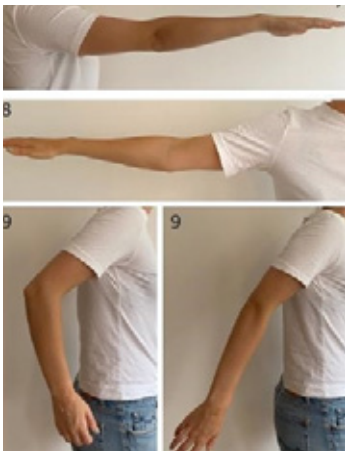
Week 2-6

U mag onderstaande oefeningen doen op geleide van uw klachten. Probeer de sling zo veel mogelijk af te doen. Ga naar de volgende stap in het schema als u een oefening volledig kunt uitvoeren. Herhaal de oefeningen dagelijks 10-15 keer achter elkaar, 3 tot 4 keer per dag. De schouder mag ook buiten de sling volledig worden bewogen als de pijn dat toelaat: u kunt er niets mee beschadigen.

- Druk uw gestrekte arm tegen de zijkant van uw lichaam. Houd dit een aantal seconden vol en laat los (2).
- Ga iets gebukt voorover staan en laat uw arm gestrekt naar beneden hangen. Maak kleine cirkelbewegingen links- en rechtsom (3).

- Buig en strek de elleboog, terwijl u gebukt voorover staat (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 (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 (6).
- Strek uw arm. Breng deze naar voren en til omhoog tot schouderhoogte (7). Probeer de arm hier even vast te houden.
- Til uw gestrekte arm van u af naar de zijkant tot aan schouderhoogte. Maak eventueel gebruik van een muur om wat steun te hebben (8). Probeer de arm hier even vast te houden.
- Beweeg de arm rustig met een gestrekte of gebogen elleboog naar achteren (9).
- Herhaal de voorgaande oefeningen waarbij u de arm nu rustig boven het niveau van de schouder tilt. U mag uw arm zo ver bewegen als de pijn toelaat.
- Wissel de oefeningen af en voer deze uit in een rustig tempo. Herhaal deze dagelijks 10-15 keer achter elkaar, 3 tot 4 keer per dag.





Vanaf week 6

- U mag de schouder weer volledig gebruiken zoals voorheen.
- Zwemmen is een goede oefening om de schouderfunctie weer op het oude niveau te krijgen.
- Als u het idee heeft dat u minder oefeningen kunt doen door minder kracht of pijn, is begeleiding door een fysiotherapeut aanbevolen. Dit kunt u met of zonder doorverwijzing via de huisarts zelf regelen.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Stel uw vraag via de Breuklijn van Dijklander ziekenhuis.

App Virtual Fracture Care
In onze app vindt u meer informatie over uw letsel. Ook kunt u oefeningen vinden om het herstel te bevorderen. De app kunt u zowel in de Appstore (iPhone) als de Google Store (Android) vinden.

U kunt ook de QR-code scannen. U wordt dan automatisch naar de app verwezen.

Contact

Breuklijn
Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.Dijklander.nl

Gipskamer Hoorn:
Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8.30 - 10.00 en 13.30 - 15.00 uur belt u 0229-208259.

Gipskamer Purmerend:
Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 16.30 uur belt u 0299-457615.

Notities:

Locatie Enkhuizen
Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn
Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend
Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam
Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl

FLD-02090-NL 05-07-2023

DIJKLANDER ZIEKENHUIS