

VFC, Sleutelbeen uit de kom (AC-luxatie)

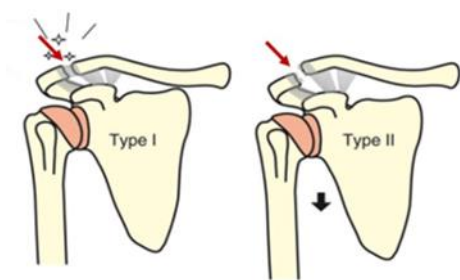
Uw sleutelbeen is uit de kom geweest. Hierbij is het sleutelbeen verschoven in het gewricht tussen het sleutelbeen en het schouderblad (het AC-gewricht). Dit noemen we een AC-luxatie. Ook de banden rondom het gewricht zijn hierbij beschadigd. De behandeling bestaat uit een soort draagband (sling), een 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. Dit is niet erg. De pijnklachten en de functie van het gewricht herstellen meestal 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 en in de Virtual Fracture Care app.

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 afbeelding 1). 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.



Afbeelding 1

Eerste week

- Een sling.
- Oefeningen op geleide van de klachten.

Week één tot en met zes

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

Na zes weken

- Gebruik de schouder weer zoals voor uw blessure. Doe dit op geleide van de klachten.
- Blijf de oefeningen herhalen tot de functie weer volledig terug is.
- U mag weer sporten. Het kan tot drie 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.
- Het is belangrijk dat u meteen start met de oefeningen 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 eerste zes 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 drie 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 vier keer op een dag twee tabletten van 500 mg paracetamol innemen op vaste tijden.

Herstel

- Een poliklinische controle 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 zes weken duren voordat u de arm en de schouder weer volledig kunt belasten.
- Fysiotherapie is meestal niet nodig. Bent u na zes weken ontevreden over de functie van uw schouder? Dan kunt u een fysiotherapeut inschakelen.
- Wordt de pijn erger of is de pijn na drie 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.

In onze app vindt u informatie over het letsel en alle oefeningen.



Scan de QR-code om de app te downloaden.

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, drie tot vier keer per dag.



Week twee tot en met zes

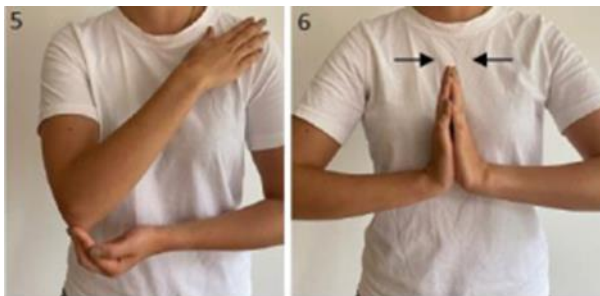
U mag onderstaande oefeningen doen op geleide van uw klachten. Probeer de sling zo veel mogelijk af te doen. Ga naar de volgende stap in het schema als u een oefening volledig kunt uitvoeren. Herhaal de oefeningen dagelijks 10-15 keer achter elkaar, drie tot vier keer per dag. De

schouder mag ook buiten de sling volledig worden bewogen als de pijn dat toelaat: u kunt er niets mee beschadigen.

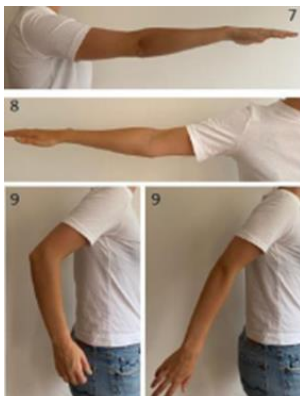
- Druk uw gestrekte arm tegen de zijkant van uw lichaam. Houd dit een aantal seconden vol en laat los (2).
- Ga iets gebukt voorover staan en laat uw arm gestrekt naar beneden hangen. Maak kleine cirkelbewegingen links- en rechtsom (3).
- Buig en strek de elleboog, terwijl u gebukt voorover staat (4).



- (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, drie tot vier keer per dag.

Vanaf week zes

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

Heeft u vragen

Zijn er tijdens het herstel vragen of problemen? Neem dan contact op.

- Tijdens kantooruren kunt u contact opnemen met het secretariaat van de Traumachirurgie (Breuklijn), telefoonnummer 088 708 52 33.
- Deze is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 08.00 - 12.00 en van 13.00 - 16.30 uur
- Buiten kantooruren kunt u contact opnemen met de afdeling spoedeisende hulp, telefoonnummer 088 708 78 78.

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.