

VFC - Sleutelbeen uit de kom (AC-luxatie)

Samenvatting	2
De behandeling	2
Instructies	3
Herstel	4
Oefeningen	5
Vragen?	8

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 sling, een korte rustperiode en specifieke oefeningen voor de schouder.

Samenvatting

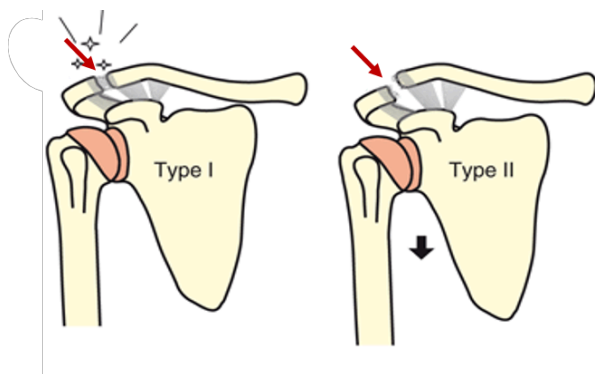
Uw sleutelbeen is uit de kom geweest. Deze kan mogelijk iets de uit de kom blijven staan, maar dit is niet erg. De pijnklachten en de functie van het gewricht herstellen vaak volledig.

- 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. Instructies voor het opnieuw aanbrengen van de sling vindt u in de Virtual Fracture Care-app
- 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
- Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u van maandag t/m vrijdag tussen 8.00 en 16.00 uur telefonisch contact opnemen met de Breuklijn van Nij Smellinghe: 0512 588 208 of neem contact op via de app BeterDichtbij

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 vindt u hier 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 en 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.

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



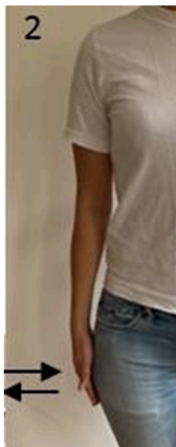
Week 2-6

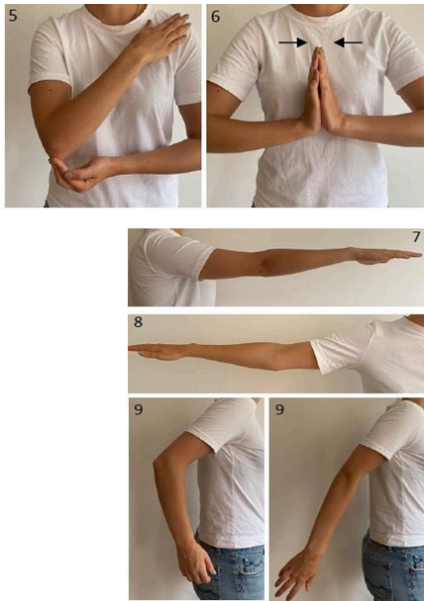
U mag onderstaande oefeningen doen op geleide van uw klachten. Probeer de sling zo veel mogelijk af te doen. Ga naar de volgende stap in het schema als u een oefening volledig kunt uitvoeren.

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





8

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?

Vragen over uw letsel of toenemende pijnklachten? Neem van maandag t/m vrijdag tussen 8.00 en 16.00 uur telefonisch contact op met de Breuklijn van Nij Smellinghe: 0512 588 208 of neem contact op via de app BeterDichtbij.