

## Clavicula fractuur (gebroken sleutelbeen)

### Paramedische Zorg / Fysiotherapie

U heeft een gebroken sleutelbeen. In deze folder staan oefeningen en adviezen die u helpen in uw revalidatie. Het gaat om algemene oefeningen. Misschien gelden er voor u speciale afspraken. Volg daarom altijd de afspraken op die u met uw behandelend specialist en/of fysiotherapeut heeft gemaakt.

Een gebroken sleutelbeen komt vaak voor na een val. De behandelend specialist bepaalt in samenspraak met u of een operatie wel of niet nodig is. Na 6 weken is het toegestaan om de arm volledig te gebruiken op geleide van de klachten en pijn. Tot die tijd moet u voorzichtig zijn met duwen, trekken en steunen. De totale genezingsduur is 3-6 maanden.

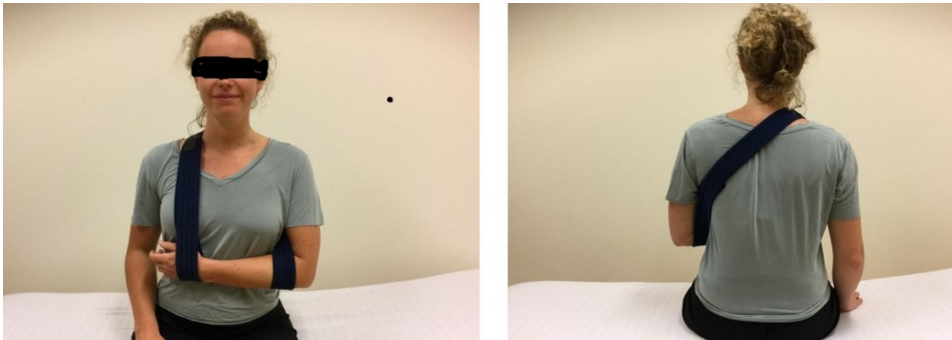
### De behandeling

Een gebroken sleutelbeen geneest beter als u rust afwisselt met oefeningen van de fysiotherapeut.

### Rust

U geeft uw arm rust door een sling te dragen. De fysiotherapeut legt u uit hoe u de sling zelf om- en af kunt doen. Op de afbeelding ziet u hoe u de sling op de juiste manier draagt.

- De hand mag niet lager hangen dan de elleboog.
- Uw nek en schouder moeten ontspannen zijn tijdens het dragen van de sling.
- De band bij de elleboog loopt achter uw lichaam langs en komt over de schouder van de goede zijde weer naar de voorkant



Afbeelding: Het dragen van de arm in een sling

### Blijven bewegen

Naast rust is het belangrijk dat u uw arm blijft bewegen. Dit doet u met oefeningen. Oefenen is belangrijk:

- om te voorkomen dat u een stijve schouder, elleboog, pols of vingers krijgt;
- om te voorkomen dat u onnodig spierkracht verliest;
- omdat oefeningen helpen bij het genezen van de breuk.

## Oefeningen

De 1<sup>e</sup> weken staat het breukherstel op de voorgrond, hierbij is het belangrijk dat u de juiste oefeningen in de juiste fase doet. Op geleid van klachten kunt u de oefening uitvoeren, uw fysiotherapeut kan hierbij ondersteunen en uitbreiden indien het herstel vordert.

- Probeer de oefeningen 5 keer per dag te doen
- Oefen 5 minuten per keer
- Het gaat niet om het trainen van kracht, maar om rustig te oefenen door rustig te bewegen. U mag bij de oefeningen een lichte rek voelen
- Scherpe pijn moet u vermijden
- Neem als het nodig is een pijnstiller tegen de pijn, bijvoorbeeld paracetamol

### Oefenen in week 1

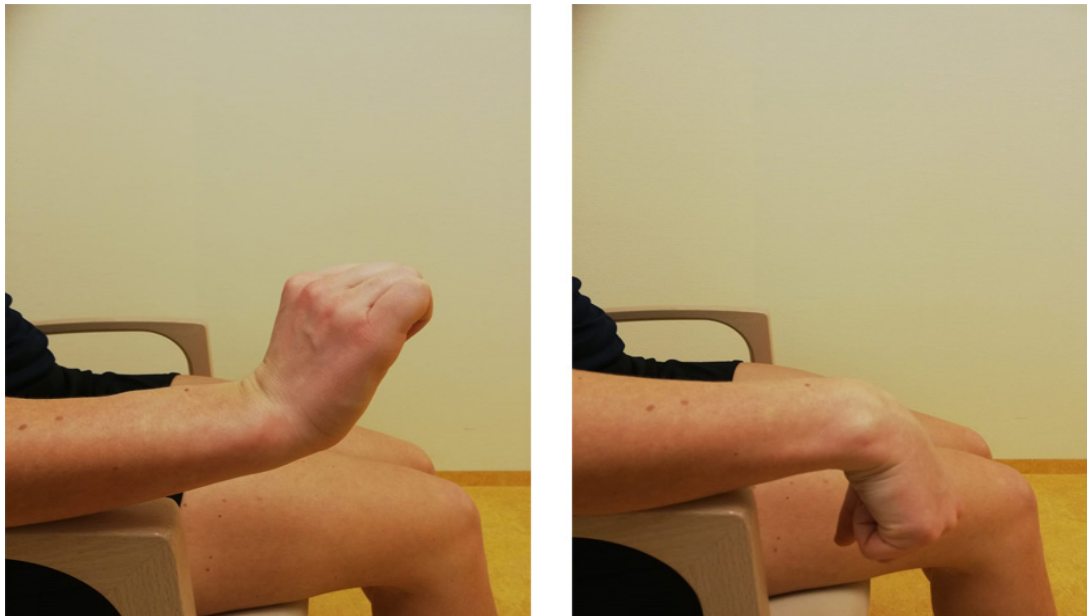
Geef uw arm in de eerste week voldoende rust. Draag de sling zo vaak als u dat prettig vindt. Oefen uw vingers, pols, onderarm en elleboog zoals te zien is op de afbeeldingen bij oefeningen 1 tot en met 4. Hoeveel minuten per keer u oefent hangt af van de pijn die u voelt. Laat de pijn leidend zijn voor wat er mogelijk is.

**Oefening 1: strekken en buigen van de vingers** - doe dit gedurende 15 seconden.



Afbeelding: Strecken en buigen van de vingers

**Oefening 2: buigen en strekken van de pols** - doe dit gedurende 15 seconden



*Afbeelding: Buigen en strekken van de pols*

**Oefening 3: draaien van de onderarm** – doe dit gedurende 15 seconden

- Houd uw ellebogen in de zij.
- Draai afwisselend de handpalm en handrug naar boven.



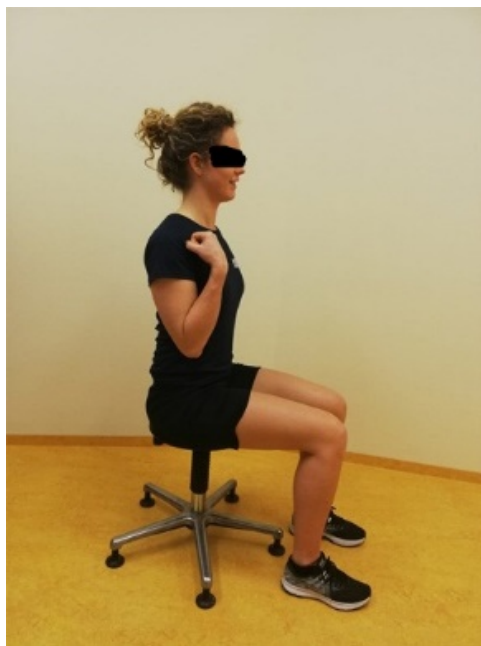
*Afbeelding: Draaien van de onderarm met de handpalm naar boven*



*Afbeelding: Draaien van de onderarm met de handrug naar boven*

#### **Oefening 4: buigen en strekken van de elleboog.**

Doe dit gedurende 15 seconden.



*Afbeelding: Buigen en strekken van de elleboog*

## Oefenen in week 2

- Draag de sling in week 2 zo vaak als u dat prettig vindt.
- Blijf alle oefeningen doen uit week 1.
- Doe ook oefening 5.

## Oefening 5: pendelen van de hele arm

- Ga wat voorover gebogen staan.
- Steun op een stoel of kastje met uw 'goede' arm (de zijde waar niet de breuk zat).
- Laat de aangedane (= gebroken sleutelbeen) arm gestrekt hangen.
- Draai rondjes met deze arm, zowel met de klok mee als tegen de klok in.
- Draai vanuit de schouder, niet vanuit de elleboog.
- Doe dit 15 seconden.



Afbeelding: Pendelen van de hele arm

Voor het vervolg na week 2 verwijzen we u naar de 1<sup>e</sup> lijns fysiotherapeut bij u in de buurt.

Succes met uw verdere herstel!