

## Team spoedgevallen

### Urgentieartsen

dr. Katrien Adriaenssens  
dr. Alex Bakker  
dr. Koen De Feyter (medisch diensthoofd)  
dr. Erwin De Wulf  
dr. Willem Hermans  
dr. Erik Sinjan  
dr. Gert Smets  
dr. Roy Somers  
dr. Guido Stockmans  
dr. Lieve Van Eesbeek  
dr. Frank Van Leeuwen

### Gespecialiseerd verpleegkundigen

Verpleegkundig team o.l.v.  
Erika Smolderen.

## Praktische informatie

Geachte mevrouw, mijnheer,  
Deze brochure dient om je te informeren over de sleutelbeenbreuk (of claviculafractuur) die je opliep.

Lees deze informatie aandachtig. Ze helpt je om thuis, na de behandeling op spoed, zo goed mogelijk te genezen.

Als je nog vragen hebt, twijfel niet om ze te stellen aan onze zorgverleners hier in het ziekenhuis. Zij zullen je zo goed mogelijk verder helpen.

Neem deze brochure mee naar huis, dan kan je ze thuis nog eens rustig nalezen.

Voor **advies** kan je bellen naar:  
Spoedgevallen ☎ 03 491 29 00

Bij **problemen**  
contacteer je best je huisarts.

HHZH\_INF\_118.02(0218)

een **hart**  
voor zorg

## Patiënteninformatie

### Sleutelbeenbreuk



We wensen je een spoedig herstel toe!

© 2018 H.-Hartziekenhuis

H.-Hartziekenhuis | Mechelsestraat 24, 2500 Lier  
www.hhzhlier.be | T: 03/491 23 45



h.-hartziekenhuis vzw

## Algemene tips

Een sleutelbeenbreuk is een veel voorkomende botbreuk. Deze botbreuk geneest meestal vanzelf. Complicaties komen zelden voor.

### Wat staat je thuis te doen?

- De behandeling is eenvoudig; door **rust** en **gedoseerd (onbelast) oefenen** geneest de breuk.
- Rust wordt gegeven door middel van een zogenaamd "cijfer 8 -verband".

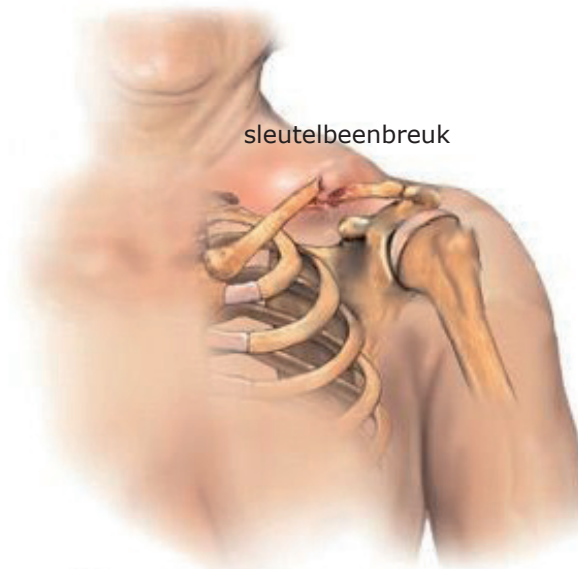
### Bij kinderen

- Bij kinderen kan er sprake zijn van een 'groenhout breuk'. Het botvlies is daarbij nog heel zodat de gebroken botdelen bij elkaar blijven en nauwelijks verplaatsen.
- Het dragen van de mitella of "cijfer 8 -verband" is maar één tot drie 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.

## Algemene tips

### Bij volwassenen

- Rust bevordert de genezing. Maar na een week mag (en moet) er geoefend worden (zie 'Wat moet ik doen?'). 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 je behandelend chirurg zal dan de voor- en nadelen met je bespreken.



## Wat moet ik doen?

1. Om verstijving van de schouder te voorkomen moet je zodra het mogelijk is (meestal na één week) draaioefeningen doen met de schouder. Dat doe je door het bovenlichaam voorover te buigen, zodat de arm in de mitella vrij komt te hangen. Je kan dan draaiende bewegingen maken met de schouder (alsof je in soep roert).
2. Met hetzelfde doel moet je vier tot zes 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 buig en strek je een paar keer de elleboog, om verstijving van de elleboog te voorkomen.
3. Algemene regel: "luister" naar de pijn. Als je geen pijnklachten meer hebt, is de mitella niet meer nodig. Alles wat mogelijk is, zonder dat dit pijn doet, is toegestaan.
4. Tegen de pijn kan je zo nodig paracetamol (bv. Dafalgan) gebruiken.

Als je nog vragen hebt, neem gerust contact op met je huisarts.

Hij/zij is de eerste om je verder te helpen.