

Houdings en hanteringsadviezen bij een breuk van het sleutelbeen

Fysiotherapie



Beter voor elkaar

Waarom deze brochure?

Tijdens de geboorte heeft uw baby zijn sleutelbeen gebroken, dit noemen we een claviculafractuur.

In deze brochure staan richtlijnen, zodat u weet wat u wel/niet moet doen tot de breuk is genezen.

Wat is een claviculafractuur?

Het sleutelbeen is de verbinding tussen het borstbeen en het schouderblad. Het sleutelbeen helpt om de krachten die op de schouder neerkomen, te verdelen. Ook zorgt het sleutelbeen voor bescherming van de onderliggende zenuwen en bloedvaten.

Een gebroken sleutelbeentje ontstaat soms tijdens de geboorte door kracht en druk op het bot. De botdelen liggen meestal nog tegen elkaar aan.



Afbeelding 1:
Sleutelbeenbreuk

Pijn

Uw baby kan pijn aan de breuk hebben, dit geldt niet voor alle baby's. Het kan ook zijn dat u helemaal niet merkt dat uw kindje last heeft van de breuk. Of uw baby pijn heeft, kunt u aan de gezichtsuitdrukking zien, het verminderd bewegen van de arm, of huilen bij het bewegen van de arm of het niet willen draaien van het hoofdje naar de kant van het gebroken sleutelbeen toe. Dit noemen we een voorkeurshouding.

Voorkeurshouding

Een gebroken sleutelbeentje kan een voorkeurshouding veroorzaken. Baby's houden dan hun hoofdje te vaak naar dezelfde kant gedraaid. Bij een sleutelbeenbreuk zien we vaak dat de baby zijn hoofd juist draait naar de kant waar geen sleutelbeenbreuk is. Het hoofdje kan dan 'afplatten' aan die kant. Om dit te voorkomen is aan te raden het hoofdje regelmatig te draaien.

Beloop

Bij een gebroken sleutelbeentje is geen speciale behandeling nodig. Bij baby's heelt dit zonder problemen. Na ongeveer een week ontstaat er een verdikking op de plaats van de breuk. Dit laagje wat om het bot ontstaat, noemen we 'callusvorming'. Dit is een soort natuurlijk "gips", dat weer verdwijnt na een aantal weken.

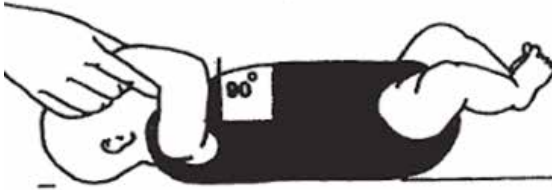
Af en toe ontdekken we pas later deze bobbel op het sleutelbeentje. Dan is het sleutelbeentje gebroken geweest, maar uw baby had er zo weinig last van dat het niet eerder gezien is.

Het is belangrijk om de eerste dagen extra aandacht te besteden aan de houding en de verzorging van uw baby. Zo herstelt het sleutelbeentje en heeft uw baby geen onnodige pijn.

Welke houding moet ik niet doen bij mijn baby?

Onderstaande houdingen/bewegingen moet u niet doen:

- Te ver optillen van de zere arm. Bij het optillen van de arm mag de hoek tussen de romp van de baby en de bovenarm niet groter zijn dan 90 graden (= haakse hoek). Zie afbeelding hieronder.



- Naar achteren laten hangen van de aangedane arm van uw baby. Bij dit afhangen zou het hele gewicht van de arm aan de schouder hangen en dit doet veel pijn.
- Uw baby niet omhoog trekken aan de armpjes.
- Uw baby niet onder de oksels beetpakken
- De eerste twee weken geen buiklig
- Laat uw kindje niet door allerlei kraamvisite vasthouden

Optillen en dragen

Ondersteun het armpje zodat het niet naar beneden en achteren kan vallen. Til uw baby op met één hand onder de billen of tussen de beentjes, de andere hand rond de schouders en het hoofdje.

Draai uw baby eerst een beetje naar de gezonde kant, zodat het armpje op de buik blijft liggen. Met uw hand die rond de schouders van uw baby ligt, kunt u het handje op de buik vasthouden



Draag uw baby bij voorkeur met de gebroken kant tegen u aan, zo houdt u het armpje met uw lichaam op zijn plaats.

Als u uw baby met de gezonde kant tegen u aan draagt, doet u dat zo: ondersteun met uw ene hand de billetjes, leg uw andere hand rond de schouders en het hoofdje en houd met deze laatste hand ook het armpje in de juiste stand



Rechttop dragen

Wanneer u uw baby rechttop tegen de schouder houdt, bijvoorbeeld na een voeding voor een boertje, ondersteun dan met uw ene hand de billetjes en houd met uw andere hand het armpje zo dat de elleboog gebogen blijft.



Afbeelding 6

Aan- en uitkleden

Bij het aan- en uitkleden kunt u het beste de baby recht voor u leggen door bij zijn voeten te gaan staan. Zo helpt u uw kindje om naar het midden te kijken, dit helpt een voorkeurshouding voorkomen.

- Gebruik een rompertje/truitje met een ruime hals of een overslaghemdje
- Bij het aankleden doet u eerst het aangedane armpje in de mouw. Til hierbij het armpje nooit boven de 90 graden. Daarna het gezonde armpje.
- Bij het uitkleden doet u eerst het gezonde armpje uit de mouw en daarna het aangedane armpje.

Slapen

Tijdens het slapen is rugligging het beste voor uw baby, waarbij u wel aandacht heeft voor het draaien van het hoofdje naar beide kanten.

Dit is de enige veilige slaaphouding. U kunt een dubbelgevouwen spugdoekje onder de zere schouder leggen, zodat de arm wat ondersteund wordt.

Baden

Houd bij het baden uw baby vast met de gezonde kant naar u toe. Het hoofdje rust op uw pols en uw vingers ondersteunen de bovenarm van het zere armpje. Zorg dat dit armpje niet naar beneden zakt. Ondersteun met uw andere hand de billetjes en laat tijdens het wassen de billetjes op de bodem van het badje steunen. Bij het afdrogen in de okselholte moet u er goed op letten dat u het zere armpje niet voorbij de 90 graden tilt.

Voeden

Borstvoeding

Leg uw baby op een kussen, zo ligt uw kindje op een goede hoogte en hoeft hij/zijn haast niet op de zij te draaien. Als draaien pijnlijk is voor uw kindje, laat het kindje dan op de gezonde zijde liggen en verplaats het kussen van de ene naar de andere borst. Let erop dat de armpjes op zijn buik of borst liggen.

Flesvoeding

Zorg er bij flesvoeding voor dat beide armpjes van uw baby zichtbaar op zijn buikje liggen. U kunt uw kindje recht voor u op uw schoot neerleggen, waarbij u uw voeten op een verhoging zet.

Tot slot

Na twee weken komt u bij ons op de poli fysiotherapie en kijken we samen met u naar uw kindje en hoe de arm en schouder beweegt. U krijgt de afspraak al tijdens opname mee, en anders wordt u door ons op een werkdag gebeld om de afspraak door te geven.

Bij vragen kunt u contact opnemen met de afdeling fysiotherapie.
Telefoonnummer : 010-2975480

Tanja Mrkic (t.mrkic@ikazia.nl)
Esther Stolk (e.stolk@ikazia.nl)

Kinderfysiotherapeuten Ikazia ziekenhuis



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.