

Kragebeinsbrudd

Kragebeinsbrudd forekommer hyppig, spesielt hos barn og unge. Over halvparten av bruddene skjer hos barn under 12 år og det dreier seg om såkalte greenstickbrudd dvs. beinet ikke er brekt i to, men henger sammen som en knekt ung gren på et lauvtre.

Kragebeinsbrudd kan oppstå som følge av direkte slag mot kragebeinet, støt mot skulderen fra siden og ved fallskader.

Behandling

Behandlingen er nesten alltid konservativ, dvs. ikke operasjon. Brudd som står godt på plass, behandles med å holde armen i ro i et fatle eller en armslynge og is og smertestillende er nyttig i starten. Behandlingstiden er 2-4 uker, barn behandles kortere tid enn voksne.

Operasjon gjøres ved betydelig feilstilling og hvis det er fare for at en bruddene skal skjære seg gjennom huden, evt. ved holdepunkter for blodkarskade, nerveskade eller manglende tilheling av brudd.

Optrening

Allerede etter 1-2 uker bør man starte med øvelser pendel- og albuebevegelser, ellers så raskt som smertene tillater det.

Omtent samtidig kan man også slutte å bruke fatle.

Det er i denne groperioden viktig å ha fokus på å opprettholde god kroppsholdning, slik at man ikke blir for foroverbøyd og lut.

Mens bruddet gror kan det være lurt å putte armen i lomma under rask gange, dersom armen blir smertefull.

Ergometersykling kan gjøres fra første uke etter skade, så frem man ikke støtter seg for mye på armen. Skulderbevegelser og styrkeøvelser bør begynne når bruddet er tilhelet dvs. fra 4-12 uker.

Prognosen er god, men den avhenger av typen brudd, alder og risiko for nye skader. Tilstanden bedrer seg vanligvis etter 4-6 uker hos voksne.

Tilhelingen er raskere hos barn.

Det kan komme en kul/hevelse ved bruddstedet det dannes nytt bein som med tiden vil bli slankere.

Vanligvis kan en gjenoppta normale daglige aktiviteter og delta i ikke-kontakt idrett ca. 6 uker etter skaden. Utøvere som driver med kontakt- og kollisjonsidretter, bør vente i 2-3 måneder slik at en er sikker på at det er full beintilheling.

Idrettsutøvere som får avstivet bruddstedet med plate og skruer, kan være i fysisk aktivitet etter få uker.

Kontroll/ oppfølging

Kontroll etter avtale.

Greenstickbrudd hos barn trenger ikke kontroll.



trygghet når du trenger det mest