

Gäller för: Verksamhet Arbetsterapi och fysioterapi  
Innehållsansvar: Matilda Söderlund, (matso), Fysioterapeut  
Granskad av: Anna Nilsdotter, (annni155), Verksamhetschef  
Godkänd av: Sara Jarl, (sarja4), Verksamhetschef

Giltig från: 2026-04-20

Giltig till: 2028-04-17

# Axel – Nyckelbensfraktur – FYS

## Förändringar sedan föregående version

Inga förändringar sedan föregående version.

## Avgränsning

Rutinen gäller för samtliga fysioterapeuter och läkare inom Sahlgrenska Universitetssjukhuset som ansvarar för rehabiliteringen av personer behandlade inom Verksamhet Ortopedi.

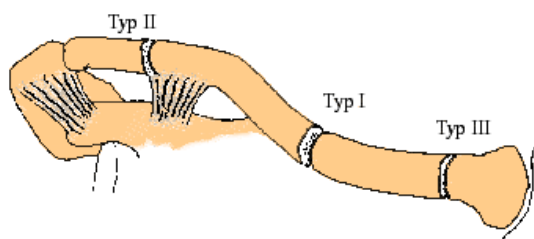
## Syfte och bakgrund

Erbjuda likvärdig fysioterapeutisk behandling för personer med nyckelbensfraktur, icke kirurgiskt eller kirurgiskt behandlade, inom Sahlgrenska universitetssjukhuset.

Skademekanism är oftast fall mot skuldran, fall med utsträckt hand eller ett direkt slag mot nyckelbenet. Cirka 80 % är mittdiafysära (typ I), 15 % laterala (typ II) och 5 % mediala (typ III).

Fysioterapeutisk behandling liksom kirurgisk eller icke kirurgisk behandling av frakturen kan skilja sig beroende på lokalisation av frakturen, komminut fraktur, intermediärfragment eller grad av dislokation.

I vissa fall kallas patienten för återbesök till läkaren efter 7–14 dagar efter skada för bedömning om det finns indikation för kirurgi.



[www.internetmedicin.se](http://www.internetmedicin.se)

**Målsättning med behandlingen är att:**  
Återfå normal axelfunktion.

## Utförande

### Restriktioner

Patienten bör undvika rörelser som ger smärta över frakturen.

Rörelser i skuldran som kan vara provocerande vid nyckelbensfraktur är:

- höjning och sänkning
- protraktion och retraktion
- rörelser över horisontalplanet
- adduktion framför eller bakom kroppen

Undvik immobilisering med 8-förband på grund av risk för tryck mot kärl och nerver i axillen.

#### Icke-kirurgisk behandling

Vid icke-kirurgisk behandling kan armslynga användas i 1–2 veckor i smärtlindrande syfte.

#### Kirurgisk behandling

Vid kirurgisk behandling avlastas axeln eventuellt med armslynga i smärtlindrande syfte.

Om även ledbanden rekonstrueras bör alla aktiviteter ske utan obehag eller smärta från skadeområdet cirka 6 veckor efter operationen.

## Viktigt att tänka på

Beroende på våldet vid traumatillfället kan **associerade skador** i nacke och skuldra såsom t.ex. traktionsskada på nerv förekomma. Detta kan förklara smärtproblematik och dysfunktion som ej kan härledas till nyckelbensfrakturen.

Var uppmärksam på tecken till utebliven läkning, **pseudartros**.

I enstaka fall kan **volyminös kallus** ge tryck mot plexus brachialis med smärtutstrålning i armen som följd. Patienten behöver i så fall bedömas av ortopedläkare.

Det är vanligt med kvarstående **asymmetri** p.g.a. ändrad form av nyckelbenet. Detta kan i sällsynta fall leda till förändrad biomekanik och därmed försämrad muskelfunktion.

Post-operativa **problem med sårsläkning** är vanligt. Undvik därför tryck och skav över såret.

Informera patienten om att tejpa ärret för att minska risken för utveckling av **breddökat ärr**, vilket är vanligt förekommande.

Vid kirurgisk behandling är det inte ovanligt med **känslstörning** runt operationsområdet. Detta är oftast övergående men kan i vissa fall behandlas.

Diskutera belastningar i arbete och vardagsaktiviteter med patienten. Ökad smärta vid rörelser och/eller ökad värk i vila är vägledande för lagom stor belastning.

## Bedömning

Utveckling av rörlighet mäts med goniometer och följs kontinuerligt för att bedöma om patienten är i behov av rörlighetsträning eller ej.

Förändringar av patientens funktion följs med:

- PSFS (Patient Specifik Skala)
- WOOS (Western Ontario Osteoarthritis of the Shoulder Index)

Förväntad rehabiliteringstid: 3–6 månader.

## Fysioterapeutiska åtgärder

Fysioterapeutisk behandlingsplan efter icke-kirurgiskt behandlad nyckelbensfraktur.

Fysioterapeutisk behandlingsplan efter kirurgiskt behandlad nyckelbensfraktur.

Medvetet avsteg från rutinen dokumenteras i journalsystemet om rutin är kopplad till patient. Övriga orsaker till avsteg från rutin rapporteras i MedControl Pro.

## Relaterad information

Hemträningsprogram - [Nyckelbensfraktur I](#)

Hemträningsprogram - [Nyckelbensfraktur II](#)

## Arbetsgrupp

Ann-Christine Gunnarsson Holzhausen, Specialistfysioterapeut,  
Fysioterapi Mölndal

Ingrid Hultenheim Klintberg, Överfysioterapeut, Fysioterapi Mölndal

Matilda Söderlund, Fysioterapeut, Fysioterapi Mölndal

I samråd med: Nikolaos Papadimitriou, Överläkare, Verksamhet Ortopedi,  
Mölndals sjukhus

# Fysioterapeutisk behandlingsplan: Efter icke-kirurgiskt behandlad nyckelbensfraktur

## **På akuten**

Genomgång av hemträningsprogram **Nyckelbensfraktur 1.**

Utprovning av armslynga i smärtlindrande syfte, används vid behov i 1–2 veckor.

Instruera god hållning och rätt position av skuldran.

Visa patienten att man kan tvätta sig under armarna genom att låta armen hänga och luta sig åt sidan.

Föreslå smärtlindring med kyla.

Patienten bör undvika rörelser som ger obehag eller smärta över frakturen.

Rörelser i skuldran som kan vara provocerande vid nyckelbensfraktur är:

- Höjning och sänkning
- Kraftig protraktion och retraktion
- Rörelser över horisontalplanet
- Adduktion framför eller bakom kroppen

Patienten får med sig fysioterapeutremiss och bokar själv tid till fysioterapeut i primärvården med start 1–2 veckor efter skada.

## **1 vecka efter skada**

I vissa fall kallas patienten för återbesök till läkaren efter 7–14 dagar efter skada för bedömning om det finns indikation för kirurgi.

Fysioterapeutisk behandling liksom behandling av frakturen kan skilja sig beroende på lokalisation av frakturen, komminut fraktur, intermediärfragment, grad av dislokation och patientens funktionsnivå.

Fortsatt rehabilitering med smärtfria övningar läggs upp efter individuell bedömning.

## **2 veckor efter skada**

Fysioterapeutisk behandling påbörjas.

Genomgång av hemträningsprogram: **Nyckelbensfraktur II.**

Undvik att provocera smärta i ytterlägen.

Behandlingen får inte ge ökad smärta eller värk.

Var uppmärksam på associerade skador.

### **Fortsatt fysioterapi**

Fortsatt fysioterapi planeras efter individuell bedömning

Fortsatt rörlighetsträning. Utveckling av passiv och aktiv rörlighet mäts med goniometer och följs kontinuerligt

Dynamisk träning för hela rotatorkuffen genom fullt rörelseomfång där både koncentriskt och excentriskt muskelarbete kombineras

Successivt förläggs träningen längre ut i rörelsebanan.

Successivt ökad utmaning för stabilisering och uppåtrotation av skapula.

Lägg successivt in yrkes- och idrottsrelaterade övningar.

# Fysioterapeutisk behandlingsplan: Efter kirurgiskt behandlad nyckelbensfraktur

## **Postop dag 1**

Genomgång av hemträningsprogram: **Nyckelbensfraktur I.**

Utprovning av armslynga i smärtlindrande syfte. Används vid behov i 1 – 2 veckor.

Instruera god hållning och rätt position av skuldran.

Visa patienten att man kan tvätta sig under armarna genom att låta armen hänga och luta sig åt sidan.

Föreslå smärtlindring med kyla.

Planera för var fortsatt Fysioterapi ska ske.

## **2 veckor postop**

Fysioterapeutisk behandling påbörjas.

Genomgång av hemträningsprogram: **Nyckelbensfraktur II.**

Undvik att provocera smärta i ytterlägen.

Behandlingen får inte ge ökad smärta eller värk.

Var uppmärksam på associerade skador.

## **Fortsatt fysioterapi**

Fortsatt fysioterapi planeras efter individuell bedömning

Fortsatt rörlighetsträning. Utveckling av passiv och aktiv rörlighet mäts med goniometer och följs kontinuerligt

Dynamisk träning för hela rotatorkuffen genom fullt rörelseomfång där både koncentriskt och excentriskt muskelarbete kombineras

Successivt förläggs träningen längre ut i rörelsebanan.

Successivt ökad utmaning för stabilisering och uppåtrotation av skapula.

Lägg successivt in yrkes- och idrottsrelaterade övningar.

# Information om handlingen

**Handlingstyp:** Rutin

**Gäller för:** Verksamhet Arbetsterapi och fysioterapi

**Innehållsansvar:** Matilda Söderlund, (matso), Fysioterapeut

**Granskad av:** Anna Nilsson, (annni155), Verksamhetschef

**Godkänd av:** Sara Jarl, (sarja4), Verksamhetschef

**Dokument-ID:** SU9807-1076540875-25

**Version:** 10.0

**Giltig från:** 2026-04-20

**Giltig till:** 2028-04-17