



Patientinformation

Information till dig som fått en handledsfraktur

Fraktur (benbrott) vid handleden är en mycket vanlig skada. Frakturen kan ha en felställning och behöver då dras rätt. Detta kan utföras under lokalbedövning. Frakturen fixeras sedan i gipsskena och läget kontrolleras med ny röntgen.

Oftast görs en ny kontroll med röntgenundersökning efter 10 dagar. Då ska du också träffa en arbetsterapeut på sjukhuset som ger instruktion om hur du ska träna hand och arm under gipstiden.

Om din handledsfraktur är opererad kommer du att kallas till återbesök på sjukhuset (NÅL eller Uddevalla sjukhus).

Om du inte är opererad kommer du ha gipsskenan i ca 4 veckor. Du tar bort din gipsskena på en rehabiliteringsenhet i primärvården. Du beställer själv tid för detta besök. Tillsammans med en arbetsterapeut på rehabiliteringsenheten påbörjas träning samma dag du tar bort gipset.

Träning under gipstiden

Genom att handleden är gipsad ökar risken för svullnad och stelhet på grund av nedsatt blodcirkulation. För att förhindra detta är det viktigt att hålla igång rörligheten i fingrar, armbåge och axel. Utför därför träningsprogrammet flera gånger dagligen! Påbörja träningen dagen efter Du fått frakturen. **Glöm inte att använda smärtlindring vid behov!**

Använd den gipsade handen så mycket som möjligt i vardagliga sysslor och i lättare hushållsarbete. Utför dock inga tyngre lyft. Fixera inte armen intill kroppen, och använd inte mitella!

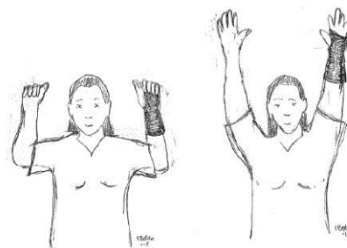
Målet med träningen är att under gipstiden bibehålla normal rörlighet i fingrar, armbåge och axel samt att hålla handen fri från svullnad.

Dagligt träningsprogram under gipstiden

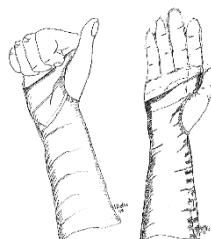
- Utför **övning 1 och 2 varje timma** så länge handen är svullen.
- Utför hela träningsprogrammet **5 gånger dagligen!**
- Utför **varje övning 10 gånger!**
- **Ta ut rörelserna ordentligt och med maximal kraft!**
- Viftningar gör ingen nytta. Hjälp inte till med andra handen.

1. Knyt händerna i axelhöjd.

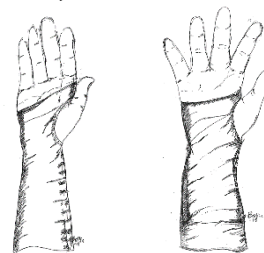
Sträck sedan **händerna** upp mot taket med helt **sträckta armbågar** och spreta med fingrarna. Upprepa!



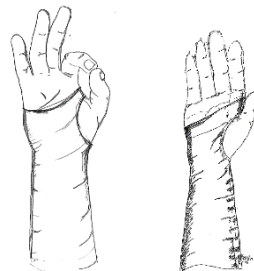
2. Knyt handen kraftigt så att knogarna på handryggen framträder. **Sträck** sedan ut **fingrarna** helt. Upprepa!



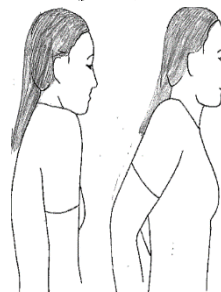
3. För ihop fingrarna – Spreta maximalt med. Upprepa!



4. Böj tummen till varje **finger** och **sträck ut** tummen och varje fingertopp emellan. Upprepa!

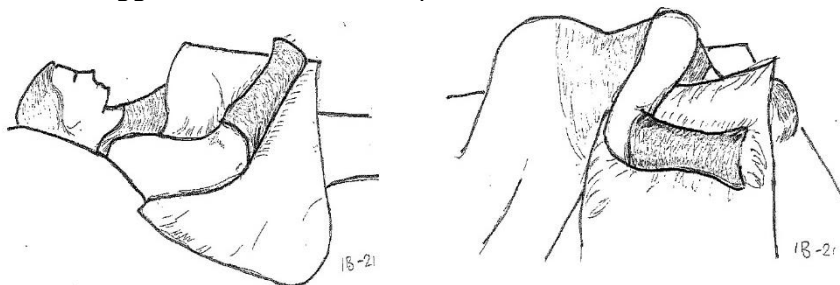


5. Rulla med bägge axlarna samtidigt. Försök att göra stora cirklar. Rulla först några gånger åt det ena hållet, och därefter några gånger åt det andra. Armarna ska hänga ner längs sidan.



Att tänka på vid svullnad

- Var noga med att utföra träningsprogrammet.
- Använd den gipsade handen och armen i lätta vardagliga aktiviteter så mycket som möjligt! Utför inga tyngre lyft.
- Fixera inte armen intill kroppen, och använd inte mitella!
- Håll handen ovanför hjärthöjd när Du inte använder handen!
- Låt den vila understödd t ex vid TV-tittande.
- Lägg handen och armen på en kudde nattetid.



OBS!

Gipsförbandet får inte skava, klämma eller kännas för trångt. Gipset får inte heller hindra rörligheten i knogarna på handryggen!

Tecken på att gipsförbandet är för trångt:

- Oförmåga att böja och sträcka tummen eller fingrarna
- Domningar eller nedsatt känsel i tummen eller fingrarna
- Kyla i tummen eller fingrarna

Uppträder något av dessa besvär kontakta

Dagtid: Ortopedmottagningen NU-sjukvården 010-435 39 00

Övrig tid: Sjukvårdsupplysningen 1177

Vid frågor gällande träning kontakta arbetsterapin:

NÄL 010-435 44 44 Uddevalla sjukhus 010-435 54 41