

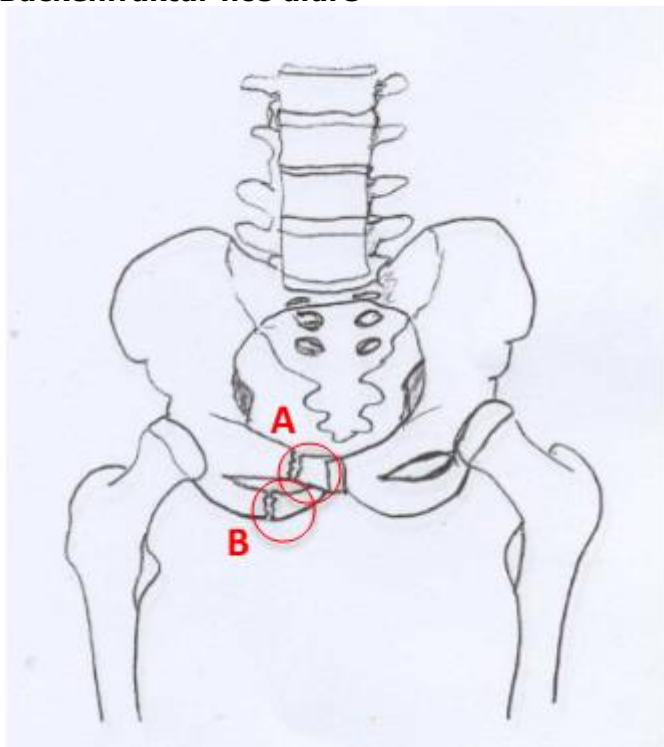
Patientinformation

Bäckenfraktur

Brott på bäckenbenet

Bäckenfraktur uppstår oftast i samband med fall. Hos yngre orsakas skadan oftast av högenergivåld såsom bilolycka eller fall från hög höjd medan det hos äldre är vanligt med bäckenfraktur till följd av fall i vardagsituationer.

Bäckenfraktur hos äldre



Bland äldre är bäckenfraktur en relativt vanlig skada efter fall. Bäckenfraktur kan uppstå på flera ställen både på "framsidan" och "baksidan" av bäckenet men det vanligaste är skada på framsidan genom det som kallas ramus superior (A på bilden) och ramus inferior (B på bilden).

Symtom

Smärta i lumske och höftled vid rörelse samt svårigheter att stödja på benet.

Behandling

Behandlingen består av smärtlindring och att du rör på dig så mycket som du klarar av. Rörelse hjälper mot smärtan och motverkar stelhet.

Bäckenet läker av sig själv efter 6-8 veckor. Smärtorna avtar gradvis.

Smärta

Att drabbas av en bäckenfraktur är smärtsamt. Att ligga stilla är ofta det som känns bäst men medför risk för blodproppar, lunginflammation och förlust av muskelmassa med försämrad gångförmåga som följd. Det är därför viktigt att du står och går så fort som möjligt. **Säg till avdelningspersonalen om du har ont så att smärtlindringen kan ses över.**

Övriga bäckenfrakturer

Frakturerna som beskrivits ovan är de vanligaste, men det händer också att både "framsidan" och "baksidan" av bäckenet drabbas samtidigt, eller att frakturen löper in mot höftleden. I dessa fall bedömer läkaren om frakturen tål att stå och gå på. Det kan hända att du för en tid inte får belasta benet på den skadade sidan. Du ska få tydliga instruktioner om vad som gäller just dig samt hjälp av fysioterapeut och arbetsterapeut att hitta lämpligt sätt att förflytta dig.

På avdelningen

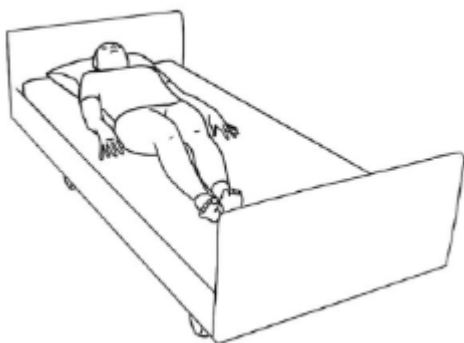
Att ramla i sin hemmiljö eller vid en vardagsaktivitet kan skapa en rädsla för att falla igen. För att du ska känna dig trygg hjälper personalen på avdelningen dig, de första gångerna, när du ska komma upp och gå.

På avdelningen får du också träffa fysioterapeut och arbetsterapeut som hjälper dig att vid behov prova ut nya hjälpmedel. Många, men inte alla, upplever ett visst hjälpbehov den första tiden efter en bäckenfraktur och det är viktigt att du funderar igenom din hemsituation och hur du tror att du kommer klara dig den första tiden hemma.

Goda råd

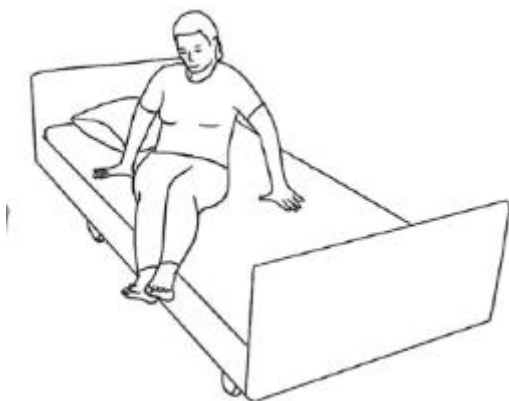
- Det är viktigt med smärtlindring så att du kan komma upp, säg till personalen om du har ont.
- Oftast gör det mindre ont om du går ur sängen på samma sida som frakturen sitter.
- Vid uppresning från liggande, flytta först nära sängkanten. Håll ihop benen när du för dem över sängkanten.
- Ha det skadade benet sträckt framför dig när du reser dig och sätter dig ner.
- Ta inte för stora steg när du går. Små steg gör mindre ont.
- När du börjar gå, flytta fram det skadade benet först.
- Växla mellan vila och aktivitet regelbundet under dagen.
- Påbörja korta promenader när du känner att du klarar det. Utöka sträckan successivt.
- Använd gånghjälpmedel 6-8 veckor eller längre vid behov.

Uppstigningsteknik Förflyttning ut till sängkant



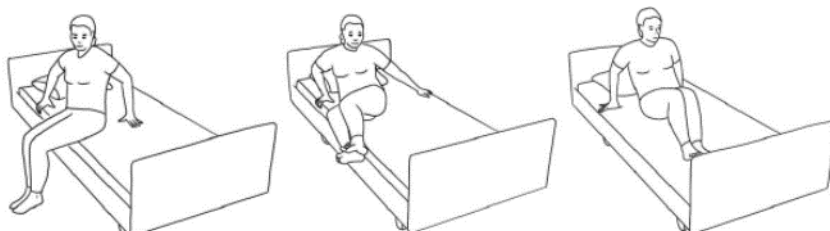
Ligg på rygg. Böj ett ben i taget och flytta ett ben i taget åt sidan. Lyft stuss/bäcken och flytta åt samma sida som benen. Flytta överkroppen sist.

Från liggande till sittande



Håll ihop benen och flytta dem samtidigt över sängkanten. Tryck ifrån med armar och händer i madrassen.

Från sittande till liggande



Håll ihop benen. För upp benen på sängen genom att luta överkroppen bakåt och stegvis föra båda benen ihop upp i sängen.

© Exorlive

Träningsprogram

Fottramp: trampa upp och ner med kraftiga tag. 20-30 gånger/timme.

Gör följande övningar 3-5 gånger per dag:

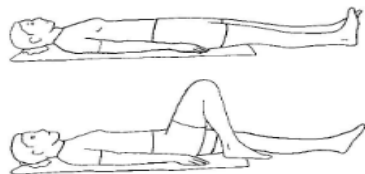
1. Knip med stjärten: spänn rumpa och lår. Håll 3 sek. Slappna av. Upprepa 10 gånger.



2. Böj båda benen. Pressa ner svanken mot madrassen samtidigt som du spänner magen. Håll 3 sek. Slappna av. Upprepa 10 gånger.



3. Släpcykla: Böj och sträck benen växelvis. Börja med små rörelser och öka rörelseomfånget i den takt smärtan tillåter. Upprepa 20 gånger sammanlagt.



4. Så snart du kan; försök att stå höftbrett och glid med vikten från ben till ben. Tänk på att ha något stadigt i närheten som du kan hålla i. Upprepa 10-20 gånger.



© Exorlive

Kontakta oss
Fysioterapi NÄL

Telefon Reception 010-435 45 550
1177 Mina vårdkontakter
www.nusjukvarden.se