

Patientinformation

Information till dig som brutit eller luxerat nyckelbenet

Nyckelbenet fungerar som en länk mellan arm och bål. Brott på nyckelbenet uppstår oftast i samband med kontaktdrott, fall, eller olycka.

Behandling

I de allra flesta fall får en nyckelbensfraktur läka konservativt, dvs. som den är. Prognosen är god. Operation sker i undantagsfall.

Du får med dig en slinga för armen som används i 1–2 veckor i smärtlindrande syfte. Den avlastar armens tyngd och därmed även nyckelbenet. Använd armslyngan när du är uppe och är aktiv. Försök att vara utan den när du sitter, ligger och vilar. Avlasta gärna armen eller axeln med en kudde i stället.

En nyckelbensfraktur läker på 6–8 veckor men rehabilitering tar längre, vanligen mellan 3–6 månader.

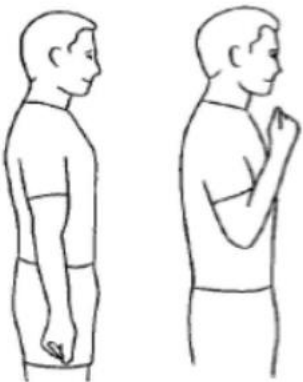
Smärtlindring

För att lindra smärtan kan du lägga ett kylförband på axeln i 10–20 minuter flera gånger per dag. Använd kylförband, en påse med isbitar eller frysta ärtor, invirade i en handduk.

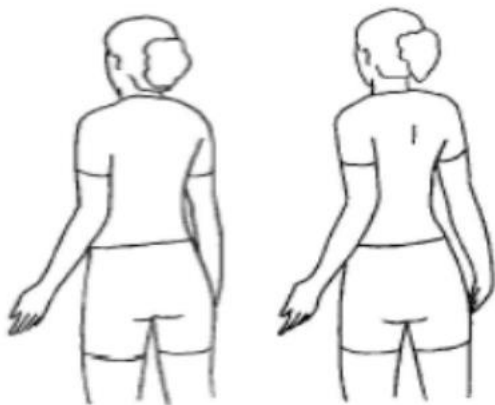


Knyt och sträck handen kraftigt 20–30 gånger varje timme

Ta av slyngan och gör följande övningar 3 gånger/dag. Träna gärna framför spegel. Sänk axlarna och se till att axlarna är på samma höjd.



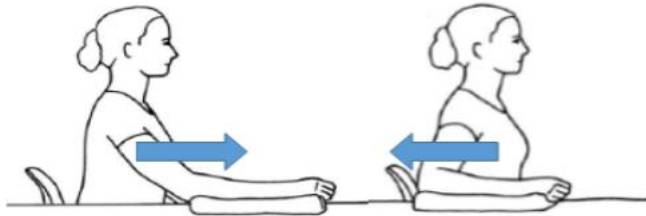
Böj och sträck armbågen maximalt.
Upprepa 20 gånger.



Drag ihop skulderbladen försiktigt. Slappna av. Upprepa 10 gånger i smärtfritt rörelseomfång.



Sitt ner eller stå upp. Låt armen hänga avslappnat utefter kroppen. Luta dig mjukt framåt och låt armen pendla fram och tillbaka. Upprepa 10 gånger.



Sitt med underarmen vilande på ett bord. För underarmen fram och tillbaka. Tänk på att hålla överkroppen stilla. Upprepa 10 gånger.

Hygien och klädsel

Låt armen hänga avslappnat utefter kroppen. Luta kroppen åt skadade sidan för att komma åt och tvätta under armen. Börja med den **skadade armen** när du klär **på** dig. Börja med den **friska armen** när du klär **av** dig.

Goda råd

- De första 3-4 veckorna skall du undvika rörelser som ger smärta över frakturen.
- Du skall inte heller bära och lyfta tungt under den här tiden.
- **Ökad** vilovärk efter aktivitet är en indikation på att ta det lite lugnare.
- Rörelseträning och vardagsaktivitet ska ske inom smärtfritt rörelseomfång.
- Tänk på din hållning. Sträck på ryggen och dra axeln lätt bakåt. Låt inte axeln falla framåt.

Kontakta fysioterapeut snarast för fortsatt hjälp med rehabiliteringen.

På www.1177.se finns information om vilka fysioterapeuter som ingår i Vårdval Rehab. Ingen remiss behövs.

Bilder publicerade med tillstånd av: © ExorLive.com