

Patientinformation

Lednära överarmsfraktur/ Proximal humerusfraktur

Collum chirurgicum; Collum anatomicum; Tuberculum majus;
Tuberculum minus

Vad har hänt?

Du har brutit överarmen nära axelleden. Den här typen av skada opereras sällan, utan får läka av sig själv, vilket innebär att armen och axeln hålls stilla i ett mjukt förband den första tiden.

Här beskrivs hur det *vanligtvis* brukar vara vid fraktur nära axelleden. Undantag förekommer och **det är alltid läkarens ordination som gäller.**

Vad gäller den närmaste tiden?

Axelförbandet är att betrakta som ett gips med fördelen att du kan ta av det för att kunna sköta hygien, klä dig och träna. I övrigt ska axelförbandet vara på dygnet runt om inget annat anges.

Behandlingstiden med axelförbandet är individuellt och sträcker sig från 10 till 14 dagar. Innan du skrivs ut från sjukhuset ska du fått tydlig information om vad som gäller just dig.

Det tar cirka 6–8 veckor för överarmsbenet att läka tillräckligt för att du ska kunna använda armen fritt men återhämtningen tar ofta flera månader. För att säkerställa optimal funktion i armen rekommenderas kontakt med fysioterapeut inom primärvården efter utskrivning från sjukhuset.

Smärta och svullnad

Att bryta överarmsbenet är smärtsamt. Till följd av traumat uppstår dessutom alltid en svullnad och blödning som kan förstärka smärtan ytterligare. Du kan själv minska svullnaden genom att pumpa kraftigt med handen 20 till 40 gånger per timme.



För att minska smärtan ytterligare kan du, den första tiden hemma, använda kylförband 10 till 20 minuter flera gånger per dag. Kylförband finns att köpa på apoteket. Du kan i stället använda en påse med is eller en påse frysta grönsaker invirad i en kökshandduk att lägga på axeln.

Du bör ha kläder under axelförbandet för att minska risk för skav och andra besvär. Det är också viktigt att du kan sköta din hygien under behandlingstiden. För att komma åt att tvätta dig i armhålan så släpper du på förbandet, låter armen hänga avslappnat utefter sidan och lutar överkroppen framåt eller åt sidan. Se bilder.



Viloställningar

Ge stöd för axeln och armen i vila för att motverka svullnad och smärta.



När du ligger på rygg kan du placera en vikt handduk eller en tunn kudde under överarmen. Handduken bör sträcka sig från skuldra till armbåge för att förhindra att axeln glider bakåt.



När du ligger på sidan kan du stötta armen med en eller flera kuddar eller filter.



När du sitter upp kan du placera en kudde i knät som stöd för underarmen.

Lägg inte din kroppstyngd på armen.

På- och avtagning samt hygien

Ta av axelförbandet dagligen för att sköta hygien, byta kläder och träna. Låt armen hänga avslappnat nedåt och luta dig åt sidan för att komma åt att tvätta dig under armen. Denna position underlättar också att ta av och på skjorta/blus/t-shirt.



Klä på: börja med den skadade armen



Klä av: börja med den friska armen

Uppföljning och rehabilitering

Du kommer att kallas till ortopedmottagningen för uppföljning av läkare. Då får du också träffa en fysioterapeut som ger dig fortsatt mer instruktioner kring din träning och rehabilitering.

Att klara sina vardagssysslor ger en bra daglig träning men uppföljning och ytterligare träning via fysioterapeut rekommenderas. Du väljer själv till vilken fysioterapeut du vill gå, och bokar själv tid via telefon eller internet. Ingen remiss behövs. På www.1177.se finns information om de rehabmottagningar som ingår i Vårdval Rehab. Observera att det kan finnas ytterligare fysioterapeuter i ditt närområde. Du väljer själv vem du vill gå till.

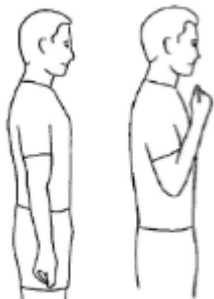
Träningsprogram

För att förebygga stelhet, rörelserädsla, smärta och svullnad är det viktigt att du släpper på axelförbandet och gör följande övningar 3 gånger per dag. Passa på att göra dem morgon och kväll när du ändå ska tvätta och klä dig.

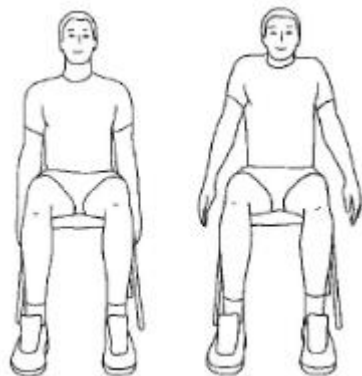
1. Vrid underarmen samt handflatan uppåt och neråt växelvis. Kan göras med axelförbandet på. 20 gånger.



2. Ligg på rygg, sitt eller stå upp. Slappna av och sträck ut armbågen så långt smärtan tillåter. Stötta med friska handen vid behov. 10 gånger.



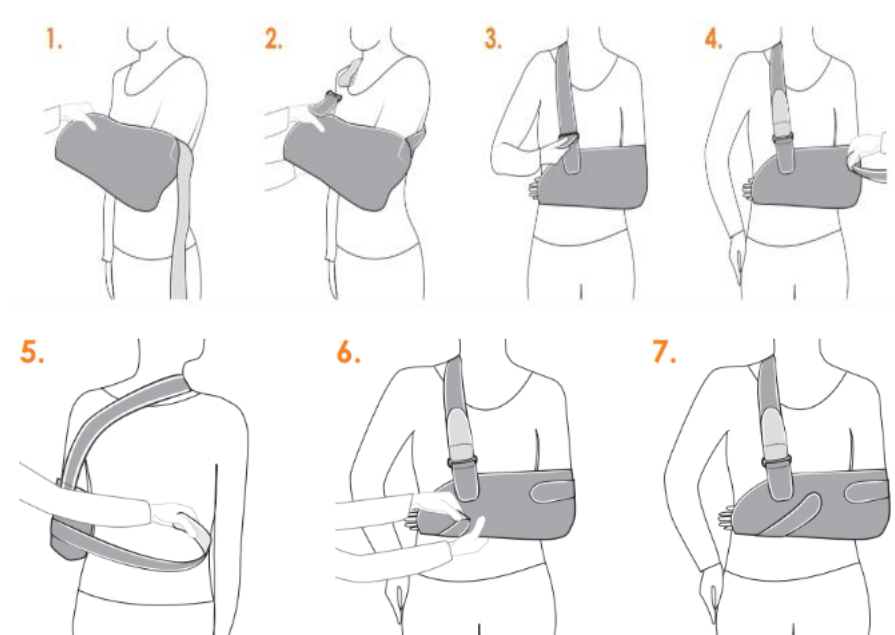
3. Andas in och drag upp axlarna mot öronen. Andas ut och slappna av. Avsluta alltid med utandning. Kan göras med förbandet på. Görs i sittande eller stående. 10 gånger.



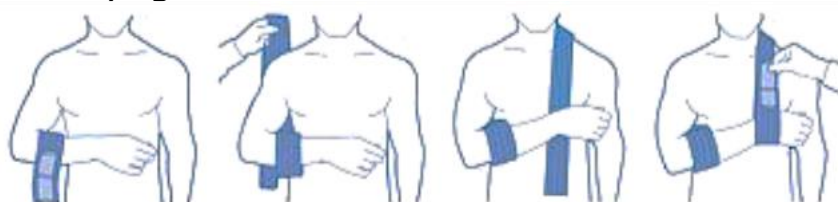
4. Sitt på en stol eller stå upp. Låt armen hänga avslappnat utefter kroppen. Böj dig framåt och låt armen passivt följa med i rörelsen. Rätta på ryggen igen och låt armen följa med tillbaka. 10 gånger.



Axelförbandet - används för att minska smärta och främja läkningen



Axelslynga



Bilder tagna med tillstånd av: © ExorLive.com och OneMed.com.

Bilder och delar av innehåll från Fysioterapienheten på SU Mölndal med deras tillstånd. Lokala anpassningar tillagda.

Kontakta oss

Fysioterapi reception:

010-435 45 50

Mina vårdkontakter

www.nusjukvarden.se