

Patientinformation

Till dig som fått gips som slutar över armbågen

Träning under gipstiden

På grund av att handleden och armen är gipsad ökar risken för svullnad och stelhet på grund av nedsatt blodcirkulation. För att förhindra detta är det viktigt att hålla i gång rörligheten i fingrar och axel i den utsträckning det går. Utför därför träningsprogrammet flera gånger dagligen! Påbörja träningen ett dygn efter att du fått ditt gips. **Använd smärtlindring vid behov.**

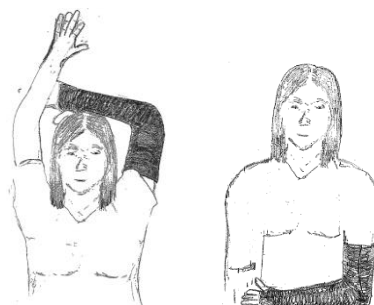
Använd den gipsade armen så mycket som möjligt i vardagliga sysslor och i lättare hushållsarbete. Utför dock inga tyngre lyft. Överskrid inte smärtgränsen. Du kan använda mitella **korta stunder** om du har smärtor i axeln.

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

Dagligt träningsprogram under gipstiden

- Utför **hela träningsprogrammet varje timma** under dagen
- Utför **varje övning 10 gånger**
- Ta ut rörelserna ordentligt, d.v.s. tills rörelsen tar stopp. Viftningar gör ingen nytta. Hjälp inte till med andra handen.

1. **Lyft den skadade armen** mot taket. Om det är svårt - ta hjälp av andra handen. Spreta med fingrarna. Sänk sedan armen och knyt fingrarna. Upprepa!



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



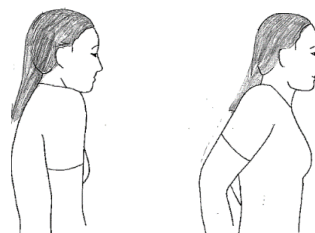
3. För ihop fingrarna – **Spreta** isär samtliga fingrar maximalt. Upprepa!



4. **Böj tummen** till en fingertopp åt gången. Försök forma ett "O" när tummen möter fingertoppen. Sträck ut tummen och fingrarna maximalt. Fortsätt till nästa fingertopp.



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.



Att tänka på vid svullnad

- Var noga med att utföra träningsprogrammet.
- Använd den gipsade handen och armen i lätta vardagliga aktiviteter utifrån förmåga.
- Låt armen vila understödd på till exempel en kudde när du sitter och vilar. Till exempel vid Tv-tittande.
- Lägg handen och armen på en kudde nattetid.

OBS!

Gipsförbandet får inte skava, klämma eller kännas för trångt, även om du utfört träningen. 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

Telefontider: måndag-torsdag: 07:30-14:00, fredag: 07:30-11:30

Övrig tid: Ring sjukvårdsupplysningen 1177

Vid frågor gällande träning kontakta arbetsterapin:

NÄL 010-435 44 44

Uddevalla sjukhus 010-435 54 41

© NU sjukvården 2003 bilder i träningsprogrammet copyright © by Y Rosengren,
A-L Olsson NU-sjukvården

Rev. 2023-11-10. Ny rev. planeras senast 2024-11-10.