

## Patientinformation

# Viktig information till dig som fått en handledsfraktur

En 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 röntgen efter 10 dagar.** Då ska du också träffa en arbetsterapeut på sjukhuset som ger instruktion om hur du ska träna din skadade hand och arm under gipstiden.

Om du inte är opererad **tar du bort gipsskenan och påbörjar din rehabilitering hos en arbetsterapeut på en rehabenhet/mottagning i primärvården. Du beställer själv tid för detta besök.**

**Om du är opererad** kommer du kallas till sjukhuset (NÄL eller Uddevalla) för att ta av gipset ta bort stygnen. I samband med det besöket kommer du även påbörja din rehabilitering hos en arbetsterapeut på sjukhuset.

### 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 i gång rörligheten i fingrar, armbåge och axel. Utför därför träningsprogrammet flera gånger dagligen! Påbörja träningen ett dygn efter du fått gipset. **Använd smärtlindring vid behov!**

Använd den gipsade handen så mycket som möjligt i vardagliga sysslor och i lättare hushållsarbete. Utför dock inga tyngre lyft. Överskrid inte smärtgränsen. 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.

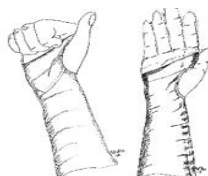
### Dagligt träningsprogram under gipstiden

- 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**, d.v.s. tills rörelsen tar stopp. Viftningar gör ingen nytta. Hjälp inte till med andra handen.

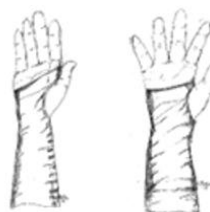
1. **Knyt händerna** i axelhöjd.  
**Sträck** sedan **händerna** upp mot taket med helt **sträckta armbågar** och spreta med fingrarna.  
 Upprepa!



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



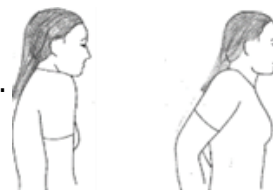
3. För ihop fingrarna – **Spreta** samtliga fingrar maximalt. Upprepa!



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. 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 armen vila understödd på till exempel en kudde när du sitter och vilar längre stunder.
- 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 tummen och 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