

Till dig som har brutit handleden

Att bryta handleden är en vanlig skada. Den uppstår oftast vid fall när ena handen används för att ta emot. Att bryta det stora benet närmast handleden kallas för distal radiusfraktur.

Med en fraktur kommer ofta svullnad och stelhet. Det beror på att muskelarbetet inte är i gång som vanligt och att lymf- och blodcirkulation försämrats. Beroende lite på typen av fraktur så är prognosen att komma tillbaka i full funktion ofta god. Studier har visat att många patienter är nöjda med sin handfunktion vid uppföljning på längre sikt. Slutresultatet kan utvärderas tidigast ett år efter skadan.



Tänk på detta i din vardag

- Använd din skadade hand så normalt som möjligt i lätta vardagsaktiviteter.
- Undvik grovarbete och tunga lyft de första veckorna efter avgipsning, men öka belastningen successivt.
- Smärta är en naturlig del av rehabiliteringsförloppet. Men smärtan ska inte hindra dig att använda handen i lätta aktiviteter eller störa din sömn. Rådfråga din läkare eller arbetsterapeut för smärtlindring.
- Försök att hitta balans mellan aktivitet och vila för din hand.

Det här kan vi hjälpa dig med

Din arbetsterapeut tar fram en rehabiliteringsplan tillsammans med dig och guidar dig i din träning. Du får råd om hur du bäst använder din hand i din vardag. Vid behov provar vi ut ett handledsstöd för att lindra smärta och stabilisera handleden. Vi följer upp hur det går med din rehabilitering, antingen med ett fysiskt eller digitalt besök.

Du är välkommen att kontakta oss på din rehabmottagning om du har några frågor.



Skanna koden för att läsa mer om din skada på 1177.se

