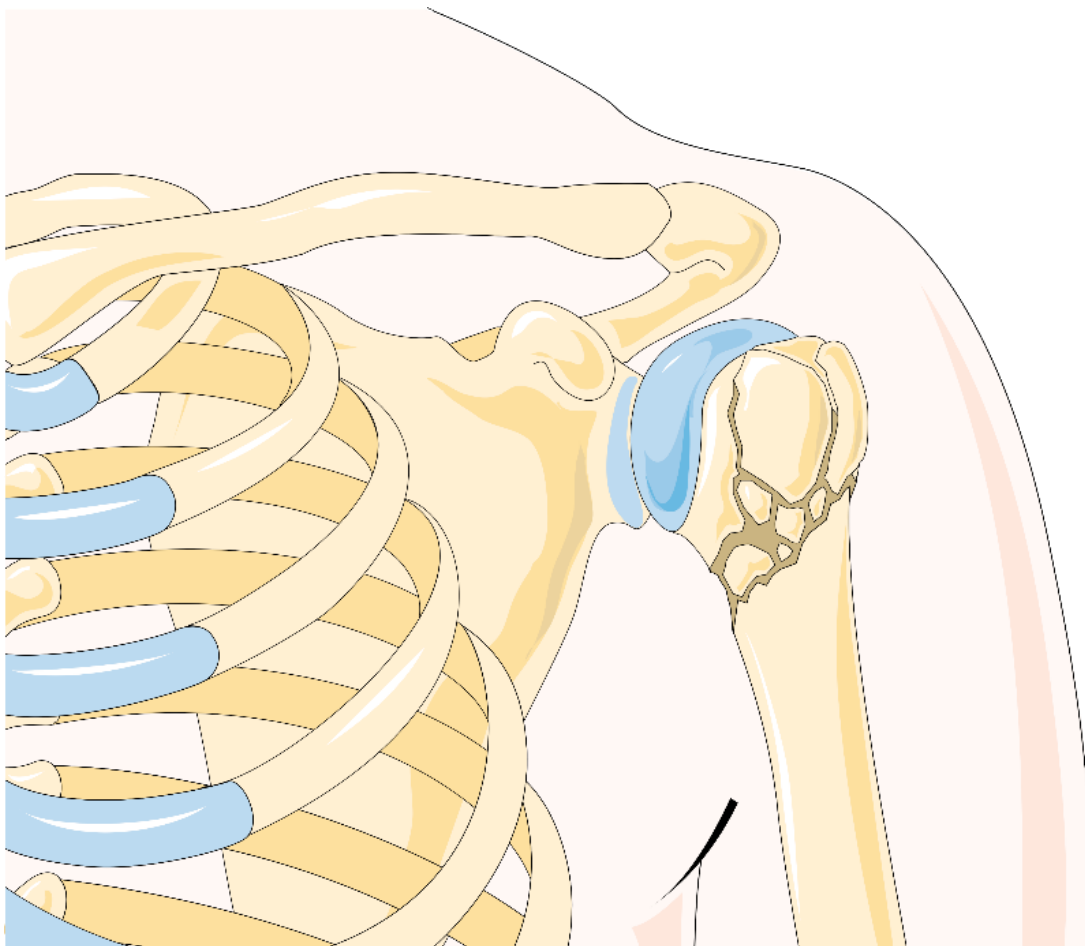


Till dig med överarmsfraktur

(Proximal humerusfraktur)



Minska svullnad i hand och arm

Lägg armen och handen i högläge när du vilar. Knyt handen kraftigt och sträck sedan ut fingrarna maximalt i lugnt tempo. Utför 20 – 30 gånger varje timme.



Utför lätta strykningar över den skadade axeln med motsatt hand vid några tillfällen varje dag. Börja nerifrån handen och stryk mjukt upp mot axeln och in mot bröstkorgen

Klä sig och tvätta sig

Ta av axelförbandet ca 2–3 gånger varje dag för att sköta hygien och byta kläder. Luta dig åt sidan och låt armen hänga avslappnat nedåt för att tvätta dig i armhålan. Att luta sig åt sidan gör det lättare att ta av och på tröja. Börja med den skadade armen när du klär på dig. Börja med den friska armen när du klär av dig.

Smärtlindring

För att lindra smärta kan du lägga kylförband (alt. plastpåse med isbitar eller frysta ärtor) på axeln 10 - 20 minuter/gång. Lägg en handduk mellan kylförbandet och huden.

Axelförband

Axelförband används för att stödja och stabilisera armen intill kroppen och för att minska smärta. Följ läkarens ordination gällande axelförband. Justera förbandet regelbundet så att armen ligger så bekvämt som möjligt. Axelförbandet ska sitta utanpå kläderna.

Se bifogat blad för instruktion i handhavande.

Viloställningar

Tänk på att stödja armen i vila för att minska smärta och spänningar. Endast vid vaken vila kan axelförbandet tas av och stöttas med enbart kuddar.

I ryggliggande, placera en vikt handduk under överarmen. Handduken bör sträcka sig från skuldra till armbåge och förhindra att armen och axeln glider bakåt.



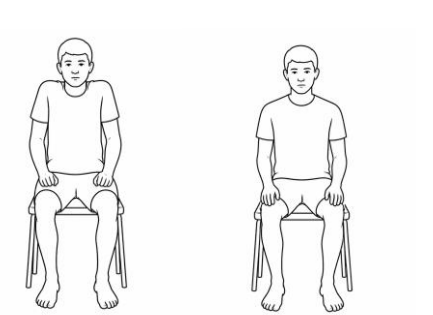
I sidliggande, stötta armen med en eller flera kuddar.

I sittande placera en kudde i knät som stöd för underarmen.

Träningsprogram

Utför programmet 3 ggr per dag. Programmet kan utföras under perioden då du är rekommenderad att ha axelförband, förutsatt att övningarna inte ger ökad smärta. Är du osäker kan en fysioterapeut rådgöra dig.

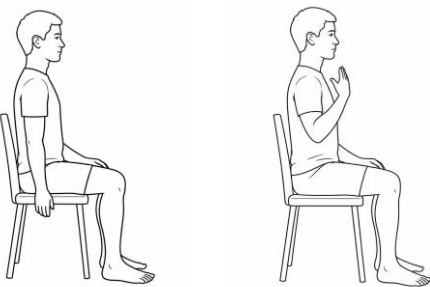
Träna gärna framför en spegel - tänk på din hållning i alla övningar. Sänk axlarna och håll dem på samma höjd.



1. Höj och sänk axlarna

Stå eller sitt. Dra axlarna mjukt upp mot öronen. Sänk tillbaka till avslappnad position.

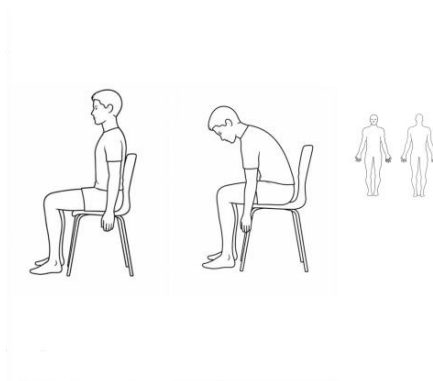
Repetitioner: 10–20



2. Böj och sträck i armbågen

Stå eller sitt. Böj och sträck armbågen, håll underarmen nära kroppen hela tiden. Hjälp till med frisk arm vid behov.

Repetitioner: 10–20



3. Passiv axelrörelse framåt

Stå eller sitt med armarna hängande utmed kroppen. Böj dig framåt och låt armarna avslappnat följa med i rörelsen.

Om du står upp - håll knäna lätt böjda.

Repetitioner: 10



4. Passiv axelrörelse åt sidan

Sitt stabilt på en stol. Luta dig åt den skadade sidan och lite framåt. Låt armen hänga avslappnat ner. Råta upp dig igen.

Övningen kan även göras stående.

Repetitioner: 10

Rehabilitering

Rehabilitering sker hos fysioterapeut inom primärvården. Du tar själv kontakt med valfri rehabmottagning för att boka tid. Du kan hitta en lista på fysioterapeuter genom att söka efter rehabmottagningar på 1177.se eller skanna denna QR-kod:



Kontaktuppgifter

Arbets- och fysioterapimottagningen

Tfn: 033-616 12 79

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. www.1177.se

Information om handlingen

Handlingstyp: Patientinformation

Gäller för: Södra Älvsborgs Sjukhus

Innehållsansvar: Emil Steen, (emist1), Teamledare

Godkänd av: Malin Camper, (malgu5), Verksamhetschef

Dokument-ID: SAS9630-112477921-178

Version: 1.0

Giltig från: 2026-09-25

Giltig till: 2028-09-25