Information till dig med

gipsad underarm och armbåge

Arbetsterapi/fysioterapi, Skaraborgs Sjukhus, 2015-10-16

Då du är gipsad minskar den naturliga möjligheten för armmuskulaturen att pumpa bort vätska. Detta ökar tendensen till svullnad och kan ge dig mera smärta. Därför är det viktigt att du placerar din arm i högläge när du vilar. Lägg armen i högläge med kuddar under armen så att handen vilar högre än armbåge och axel.



För att inte stelna till i axelleden under gipsperioden är det viktigt att du rör på den.

För att motverka svullnad är det viktigt att du pumpar med handen genom att knyta och spreta med fingrarna.
Utför detta minst 10 gånger varje vaken timme.





Utför följande övningar 3 gånger per dag för att öka cirkulationen, minska svullnad och förbättra läkningsprocessen. Börja med ett fåtal repetitioner för att efterhand öka antalet när din arm känns bättre.

Håll under din gipsade arm. Lyft armen över huvudet. Försök att komma med den gipsade armen över huvudet. Upprepa.





Håll armbågarna intill överkroppen.
Rotera armarna utåt sidan. Upprepa.





I avlastade syfte kan du få en slynga, som kan användas vid behov.



Använd handen i din vardag, exempelvis när du klär på dig. Lyft inget tyngre med armen!

Håll gipset torrt! Var noga med att skydda ditt gips för väta då gipset kan luckras upp. Använd exempelvis en plastpåse över armen när du duschar. Lägg en handduk runt gipskanten, tejpa därefter duschskyddet uppe på överarmen för att undvika att vatten kommer i kontakt med gipset. Kom ihåg att skydda gipset vid regnigt/snöigt väder.

Om gipset/ortosen/förbandet skaver, klämmer eller går sönder samt om du får tilltagande smärta, svullnad eller domningar ring omedelbart:

Ortopedmottagningen (mån – tors 07.30-14.30, fre 07.30-11.30) på tfn. 0500-43 18 48

Övrig tid kontakta sjukvårdsrådgivningen på tfn. 1177

VGR4244