Information till dig med

överarmsfraktur

collum chirurgicumfraktur
(ACTI-MOVE slynga)

Arbetsterapi/Fysioterapi, Skaraborgs Sjukhus, 2026-11-09

Fraktur i överarmen leder till en blödning och svullnad som successivt sjunker ned i underarm och hand. Inaktivitet av underarm och hand kan medföra ytterligare svullnad. Träna dagligen för att öka cirkulationen, minska smärta och svullnad samt förbättra läkningsprocessen.

1. Knyt handen kraftigt och sträck sedan fingrarna. Övningen ska tas ut maximalt i båda riktningarna för att få en bra effekt. Utför 10 repetitioner varje vaken timma.




Utför följande övningar 3 gånger per dag. Börja med ett fåtal (5–10) repetitioner för att efterhand öka antalet.

2. Vila underarmen i slyngan, på ett bord eller stötta underarmen med andra handen. Vinkla handen uppåt och nedåt. Upprepa.




3. Vila underarmen i slyngan, på ett bord eller stötta underarmen med andra handen. Håll armbågen böjd i 90°. Vrid handflatan upp mot taket och sedan nedåt. Upprepa.



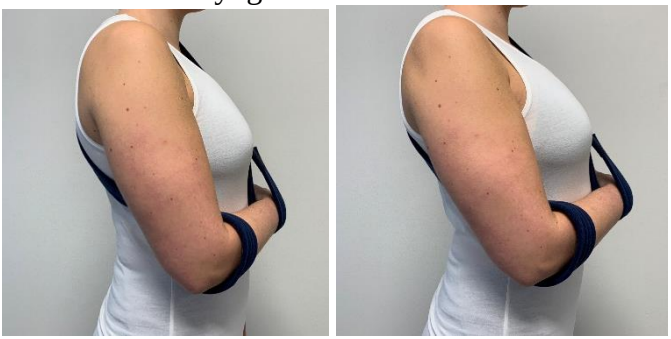

4. Ta av slyngan. Böj och sträck armbågen samtidigt som du håller överarmen intill överkroppen. Ta hjälp av icke skadad arm vid behov. Upprepa.




5. Hållningsträning. Sitt eller stå med god hållning. Höj upp och sänk sedan ner axlarna. Du kan göra övningen med eller utan slynga.



6. Sitt eller stå med god hållning. Dra ihop skulderbladen, återgå sedan till utgångsposition. Du kan göra övningen med eller utan slynga.



När du har brutit överarmen kan du behöva en slynga i smärtlindrande syfte, som avlastar armens vikt. Slyngan kan även användas nattetid. Hur mycket du ska använda din slynga bedöms av läkare/fysioterapeut.

Slyngan tas på enligt följande:



I liggande kan man placera en kudde under överarmen för att inte orsaka smärta i axeln. Lägg även en kudde under underarm och hand så att du håller armen i högläge för att motverka svullnad.





När du behöver tvätta dig under armen kan du luta dig framåt med armen hängandes längs sidan.

Du rekommenderas att snarast ta kontakt med fysioterapeut på din hemort för fortsatt träning.

Får du ökade besvär av smärta och svullnad kontakta sjukvårdsrådgivningen 1177.

.....
Din fysioterapeut

Lidköping: 0510-854 06
Skövde: 0500-43 12 58

VGR4243