

Till dig som brutit handleden

Arbetsterapi och Fysioterapi

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

Allmän information

- En bruten handled är ett av de vanligaste benbrotten (frakturerna) man kan råka ut för.
- Det finns olika sätt att behandla benbrottet. Vilken metod man använder på dig, beror på brottets utseende och på din aktivitetsnivå.
- Hur bra du kommer att bli, beror på skadans omfattning, behandlingen av benbrottet och din egen träningsinsats.
- Det är viktigt att du är aktiv och tränar enligt program under behandlingstiden.
- De vanligaste problemen vid denna typ av skada är svullnad, stelhet och smärta. En enkel åtgärd för att motverka detta är att utföra övningarna i träningsprogrammet ”Håll svullnaden borta” som finns på sid 6-7 i denna skrift.
- Det är också viktigt att du försöker att använda båda händer i dina vardagsaktiviteter i den mån skadan tillåter

Underarm och handens skelett



Handledsfraktur



Behandling

Det vanligaste sättet att behandla ett handledsbrott är med gipsskena. Om benbitarna har förskjutit sig vid skadan behöver dessa dras rätt innan gipset läggs på, i annat fall gipsas underarmen/handleden som den är. (Bild 1)

Bild 1. Gipsskena



Gipset ska stabilisera handleden. Knogar, fingrar och tumme ska kunna böja och sträcka fritt. Armbågen ska också kunna gå att böja fullt.

Vid en kraftig skada, med förskjutning eller splittring i brottet, behöver benbitarna ofta läggas tillrätta och fixeras under en operation.
Den vanligaste operationsmetoden på ortopeden Mölndal är att fixera benbitarna med metallplatta och skruvar. (Bild 2)

Bild 2.Volar platta



Uppföljning/kontroller

Under behandlingstiden på ortopeden Mölndal, kommer du att följas upp så här:

- 1-2 veckor efter skadan kommer benbrottet vanligtvis att kontrolleras med röntgen. Detta sker vid ett besök på ortoped-mottagningens ”Handledsfrakturmottagning”. Där bedöms dina röntgenbilder av en ortopedläkare, för att se om du skall fortsätta med gipset eller om du behöver opereras.
  Du träffar även en arbetsterapeut eller fysioterapeut som kontrollerar att gipset sitter bra (och det kan justeras om det behövs), att du inte är svullen i dina fingrar och att träningen fungerar som den ska.
  Du kan även få hjälp med smärtlindring och sjukskrivning.

- Cirka 4-5 veckor efter skadan tas gipset bort på Arbetsterapi eller Fysioterapi Mölndals sjukhus. Man kontrollerar att brottet är på väg att läka och hur din arm och hand fungerar. Du får också information om hur du ska träna upp din handled och hur mycket det är tillåtet att belasta.
  Vanligen får du även ett stöd för handleden så att du kan använda handen i vardagsaktiviteter.

- Uppföljning av träningen sker vanligtvis hos arbetsterapeut eller fysioterapeut på rehabmottagning inom Primärvården.
  Vid behov får du träffa ortopedläkaren.

- Om du blir opererad följs du upp 3 dagar efter operationen på Arbetsterapi Mölndal av arbetsterapeut eller fysioterapeut.
  Tiden för detta får du med dig vid utskrivningen från operations-avdelningen.
  Gipset sitter vanligtvis i 2 veckor (om inte ortopedläkaren bestämmer annat) och byts sedan till ett handledsstöd/ortos av arbetsterapeut eller fysioterapeut. Samtidigt kontrolleras hur arm och hand fungerar och du får info om fortsatt träning.

Kontakta Arbetsterapi Mölndal på telefon 031-343 10 36 om:
- gipset/bandaget skaver eller sitter för hårt
- fingrarna svullnar och blir blanka
- tummen blir fumlig och inte går att sträcka

Sök akuten Mölndals sjukhus om:
- känseln försvinner i fingrarna
- vid svår smärta eller köldkänsla

Under gipstiden är det viktigt att träna enligt program på nästa sida.

2021-02-03

Håll svullnaden borta!

Råd till dig som är skadad i hand/arm.

Efter en skada ökar risken för försämrad cirkulation och ökad svullnad. Träna enligt övningarna nedan och träna så länge svullnad i handen kvarstår, starta med träningen direkt. För att träningen ska vara till nytta ska rörelserna tas ut i ytterläge. Hjälp inte till med den andra handen. Att hålla handen ovanför hjärthöjd motverkar svullnaden.

Har du tumme eller fingrar ingipsade? Då kan du inte utföra övningarna för dessa, men det är viktigt att göra rörelserna i de leder som är fria från gips!

TRÄNA VARJE VAKEN TIMME

1. Sträck armarna rakt upp och sträck samtidigt fingrarna ordentligt. Sänk armarna och knyt samtidigt handen. Upprepa 10 gånger.





2. Vila armbågen på bordet. Knyt handen, böj ordentligt i knogelderna. Sträck ut fingrarna och spreta. Upprepa 10 gånger.





3. För tummen mot varje fingertopp. För tummen mot lillfingrets bas. Sträck fingrar och tumme. Upprepa 10 gånger.







TRÄNA AXEL OCH ARMBÅGE 4 GÅNGER PER DAG:

4. Sätt händerna i nacken. För ut armbågarna så långt det går. Upprepa 10 gånger





5. För upp armarna växelvis bakom ryggen. Upprepa 10 gånger.



6. Böj och sträck armbågen fullt. Upprepa 10 gånger





VIKTIGT!
Försök att använda handen så naturligt som möjligt i vardagen. Exempel på vad du kan göra med din skadade hand är att skriva, äta med kniv och gaffel, klä på dig och borsta tänderna. Lyft inte tunga saker (t.ex. stekpannan) med den skadade handen. Håll gipset torrt, sätt en plastpåse över när du duschar. Låt inte handen hänga neråt långa stunder.

FÖRSLAG PÅ VILOSTÄLLNINGAR:





OBS!
Gipset ska sitta stadigt men inte trycka. Om handen blir mycket svullen, stel, kall, missfärgad eller om fingrar domnar, kontakta då Kontaktpunkt 2, tel: 031-343 31 00

Arbetsterapi Mölndals sjukhus
Tel: 031-343 10 36

Förväntat resultat
Den första tiden efter skadan är de vanligaste problemen begränsad rörlighet i handled och underarm samt nedsatt handstyrka. Det är också vanligt med smärta och obehag vid ansträngning.

För det mesta kan man belasta fullt efter cirka 3 månader och besvären brukar förbättras upp till ett år efter skadan.
Handleden kan få ett förändrat utseende som kan kvarstå men inte innebära något större funktionshinder

Övrigt
Benskörhet (osteoporos) är en av de vanligaste anledningarna till benbrott. Om du är över 50 år då du bryter din arm kommer du att kallas till osteoporosmottagningen för undersökning.
Mer info hittar du på Vårdguiden 1177 eller på webben www.1177.se

Rökning kan försämra läkningsförmågan i skelettet.
På vårdcentralen kan du få råd och hjälp om du vill sluta röka.

Egna anteckningar

Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På 1177.se finns information, tester, råd och handlingsplaner för dig som vill veta mera om detta.

Bildkälla: Arbetsterapi och Fysioterapi, Torbjörn Källström

Ansvarig utgivare: Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
431 80 Mölndal

Broschyr nummer: 109

Version 3, 2018-06-26, Reviderad 2023-06-12