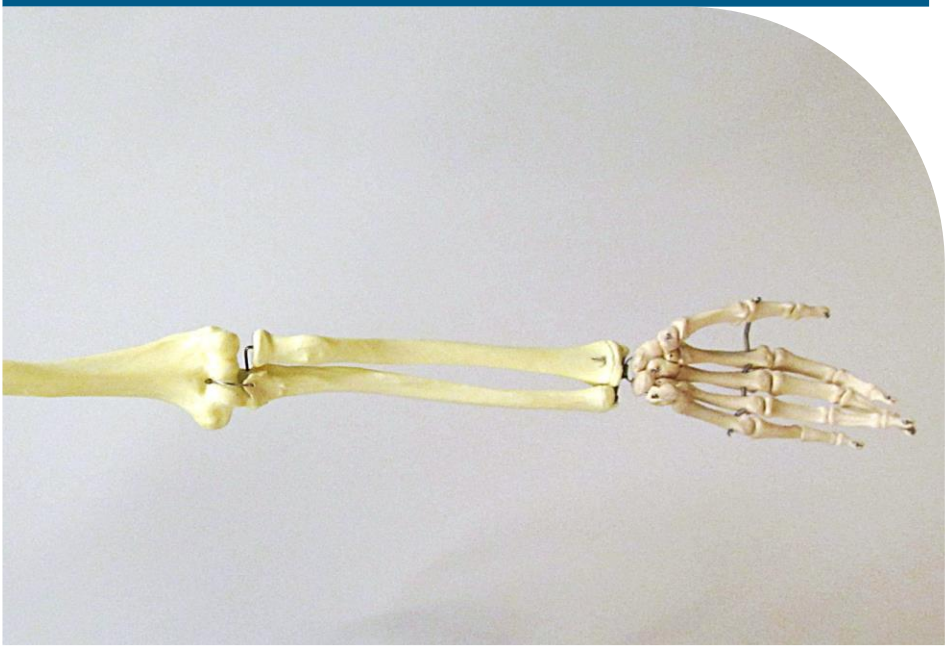
Digital informationsbroschyr

# Information till dig som har skadat armbågen



SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET VGR

Verksamhet Arbetsterapi och fysioterapi

# Till dig som har skadat armbågen

**Denna information vänder sig till dig som inte är gipsad.**

**Använd handen och armen så naturligt som möjligt i vardagen, men undvik att bära och lyfta.**

## Smärtlindring

För att lindra smärta kan du lägga kylförband (alt. plastpåse med isbitar eller frysta ärtor) i perioder om 10—20 minuter.
Lägg en handduk mellan kylförbandet och huden.

## Fysioterapi

Du ska få med dig remiss till fysioterapeut. Du som inte ska på återbesök till sjukhuset, bokar själv en tid hos fysioterapeut inom primärvården. Besöket ska ske ca 1 vecka efter att du får med dig remiss till fysioterapeut från Akutmottagningen. Det är viktigt att du påbörjar rörelse-träning av din armbåge så snart som möjligt.

Träna enligt **Hemträningsprogram Armbåge BAS** fram till ditt besök hos fysioterapeuten.

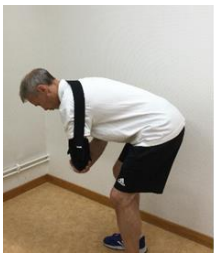
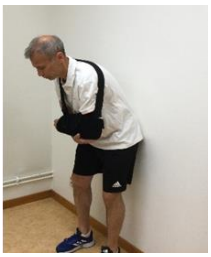
# Hemträningsprogram Armbåge BAS




1. Avlasta armens tyngd med axelförband eller slynga.
   **a.** Med slyngan på, böj mjukt i armbågen och sänk tillbaka.
   *10 gånger*
   **b.** Med slyngan på, vrid handflatan uppåt och nedåt.
   *10 gånger*




2.a. Dra axlarna upp mot öronen – sänk mjukt tillbaka till avslappnad position.
*10 gånger*
b. Dra ihop skulderbladen – slappna av.
*10 gånger*

3. Böj dig framåt och låt armarna avslappnat följa med i rörelsen så att du tar ut rörlighet i axelleden.
Vid behov stötta med friska handen
*5 gånger*




4. Knyt handen kraftigt och sträck sedan ut fingrarna maximalt.
*20 – 30 gånger*
Vid stor svullnad utför denna pumpövning varje timma



5. Sitt med underarmen vilandes på ett bord.
Armbågen böjd till cirka 90°.
Assistera med friska handen.
Glid framåt och tillbaka så att du tar ut rörlighet i armbågen
*10 gånger*



6. Vila underarmen mot ett bord eller i handen. Håll gärna något lätt i handen, såsom en penna.
Vinkla handen handleden uppåt och nedåt.
*10 gånger*



För att motverka svullnad, lägg armen i högläge både när du sitter och när du ligger.
Om det känns bekvämt, placera en kudde mellan bålen och underarmen när du ligger.



Lyft inte armen ut åt sidan med böjd armbåge. Det provocerar ledbanden i armbågen.

Använd gärna kyla som smärtlindring.
Utöver dessa övningar, bör du promenera dagligen och successivt förlänga gångsträckan.

## Kontakt

Om smärta och funktion inte förbättras - kontakta Ortopedmottagning Mölndal på www.1177.se

Version 3: 2026-09-30. Foto: Verksamhet Arbetsterapi och fysioterapi Tryck: **VGR18251**