Digital informationsbroschyr

Till dig som har brutit handleden



SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET VGR

Verksamhet Arbetsterapi och fysioterapi

Allmän information

En handledsfraktur är en av de vanligaste skadorna man kan råka ut för. En handledsfraktur kan behandlas med gips eller med operation, och vilken behandlingsmetod man väljer beror bland annat på frakturens utseende och på din aktivitetsnivå.

De vanligaste problemen vid denna typ av skada är svullnad, stelhet och smärta. För att motverka detta är det viktigt att redan under gipstiden utföra övningarna i träningsprogrammet ”Håll svullnaden borta” som finns på sid 5-6 i denna broschyr. Det är också viktigt att du redan under gipstiden försöker att använda båda dina händer i lätta vardagsaktiviteter, såsom att äta med bestick, använda mobilen, skriva på tangentbord samt vid av- & påklädning. Det är viktigt att du är aktiv, använder din hand och tränar enligt instruktioner under hela behandlingstiden.



Handledsfraktur



Underarmen och handledens skelett

Behandling

Hur din handledsfraktur behandlas, beror bland annat på frakturens utseende och din aktivitetsnivå. Den vanligaste behandlingsmetoden är gips, och om frakturen är felställd, kan handleden behöva dras rätt (reponeras) innan gipsning (Bild 1). Om handledsfrakturen inte går att fixera med gips i ett adekvat läge eller bedöms vara alltför instabil för gipsbehandling, kan du behöva opereras. Den vanligaste operationsmetoden på SU/Mölndal är att fixera frakturen med platta och skruvar samt gips (Bild 2).



Bild 1 Gipsskena



Bild 2 Volarplatta

Oavsett behandlingsmetod, ska gipset stabilisera handleden i ett neutralt läge, och du ska kunna böja och sträcka fritt i knogar, fingrar, tumme och i armbågen. Gipset ska inte sitta för hårt, ge tryck eller skav.

Uppföljning/kontroller

Cirka 10 dagar efter skadan kontrolleras vanligtvis frakturen vid ett besök på Handledsfrakturmottagningen på Ortopedimottagningen SU/Mölndal. Vid behov röntgas handleden inför detta besök. Dina röntgenbilder bedöms av en ortopedläkare, för att ta ställning till fortsatt behandling (gips eller operation). Du träffar även en arbetsterapeut som kontrollerar att gipset sitter bra (gipset justeras eller byts vid behov), att du inte är svullen i dina fingrar och att träningen fungerar som den ska. Du får råd om hur du ska använda din hand under gipstiden och du kan även få hjälp med smärtlindring och sjukskrivning.

Gipsbehandling

Cirka 4-5 veckor efter skadan tas gipset bort hos arbetsterapeut på rehabmottagning inom Primärvården, du bokar själv tid för detta (1177.se - Hitta vård - Primärvårdsrehabilitering). I samband med avgipsningen kontrolleras hur din arm, hand och fingrar fungerar, du får information om hur du ska träna din handled och vid behov får du ett stöd för handleden att använda de första veckorna. Du får också råd om belastning och hur du ska använda din hand i aktivitet. Uppföljning sker hos arbetsterapeut på rehabmottagning inom Primärvården.

Behandling med operation

Om du blir opererad följs du upp tre dagar efter operationen av arbetsterapeut på Arbetsterapi SU/Mölndal. Tiden för detta får du med dig vid utskrivningen från operationsavdelningen.

Gipset tas vanligtvis bort av arbetsterapeut på Arbetsterapi SU/Mölndal efter ca 2 veckor (gipstidens längd kan dock variera beroende på läkarens bedömning) och byts sedan till ett handledsstöd/ortos. Samtidigt kontrolleras hur arm, hand och fingrar fungerar, och du får info om fortsatt träning, råd om belastning och om hur du ska använda din hand i aktivitet. De första uppföljningsbesöken sker oftast hos arbetsterapeut på Arbetsterapi SU/Mölndal, därefter hos arbetsterapeut på rehabmottagning inom Primärvården.

Kontakta Arbetsterapi SU/Mölndal (031-343 10 36) om:

- gipset/bandaget skaver eller sitter för hårt
- fingrarna svullnar och blir blanka eller om du har svårt att röra fingrarna
- tummen blir fumlig och inte går att sträcka

Sök Akuten SU/Mölndal om:

- känseln försvinner i fingrarna
- vid svår smärta eller köldkänsla

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 knogleder na. 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 Arbetsterapi Mölndal för rådgivning eller uppsök Akutmottagning Mölndals sjukhus.

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 svullnad, smärta och obehag vid ansträngning. Hur bra du kommer att bli, beror bland annat på skadans omfattning och behandling, eventuella komplikationer och din egen träningsinsats.

Normalt sett kan man belasta fullt efter cirka 3 månader och handfunktionen brukar förbättras upp till ett år efter skadan. Handleden kan få ett förändrat utseende som kan kvarstå men inte innebära något större problem i vardagen.

Övrigt

Benskörhet (osteoporos) är en av de vanligaste anledningarna till benbrott. Om du är över 50 år och drabbats av en handledsfraktur kommer du att kallas till Osteoporos-mottagningen för undersökning.

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

Kontakt

Mer info hittar du på Vårdguiden 1177 eller på webben www.1177.se

Version 3, 2026-09-30 Foto: Verksamhet Arbetsterapi och fysioterapi Tryck: **VGR18252**

SAHLGRENSKA
UNIVERSITETSSJUKHUSET
VGR