



# Till dig som har brutit överarmen

## Allmän information

Du har fått en fraktur på överarmsbenet. För att stabilisera frakturen har du fått ett förband, en så kallad ortos.

Ortosen ska sitta på dygnet runt fram till återbesöket, då man tar beslut om fortsatt behandling. Bandet kring bröstkorgen får knäppas upp vid hygien och av- och påklädning.

Du kan skydda huden i armhålan mot skav och irritation genom att placera en bit tyg i armhålan.

Vid kraftig svullnad i hand och/eller underarm eller om du får domningar, skav eller hudirritation, lossa något på banden runt överarmen och kontakta Fysioterapi Mölndal.

## Minska svullnad i arm och hand

- Lägg underarmen och handen i högläge när du vilar
- Knyt handen kraftigt och sträck sedan ut fingrarna maximalt i lugnt tempo. Utför 20-30 gånger varje timme
- Utför lätta strykningar med motsatt hand vid några tillfällen varje dag. Börja från handen och stryk mjukt upp mot armbågen.



## Klä sig och tvätta sig

Luta dig framåt eller åt sidan för att underlätta att komma åt under armen. När du klär på dig, börja med den skadade armen. När du klär av dig, börja med den friska armen.

## Viloställningar

Ett bra stöd för armen när du sitter eller ligger, kan minska smärtan.



På rygg kan du lägga en vikt handduk under överarmen och en liten kudde mot magen.



På sidan kan du lägga en eller flera kuddar som stöd för underarmen.



I sittande kan du lägga en kudde i knät som stöd för underarmen.

## Armslynga

Du kan i smärtlindrande syfte använda en armslynga som avlastar armens tyngd. Armslyngan kan du ta av för att röra på armbågen och sköta hygien.

Placera ena öglan på underarmen nedanför armbågen. Armslyngan ska gå tvärs över ryggen och över den friska axeln. Sätt den andra öglan runt underarmen, vid handleden. Justera höjden med kardborrebandet.



## Ta av ortosen

När läkaren givit tillåtelse att ta av ortosen, följ dessa instruktioner:

- Lossa först bandet från spännet på bröstkorgen.
- Lösgör de två kardborrebanden runt armen, men låt dem sitta kvar i sina spännen.
- Luta dig åt sidan och trä av ortosen.

## Ta på ortosen

Du behöver ha hjälp för att ta på ortosen. Trä på ortosen och dra upp den så att den sitter stadigt över axeln.



- Dra det långa bandet under motsatt armhåla, fäst det i spännet på bröstkorgen.



- Justera de inre och yttre delarna kring överarmen, så att de sitter i nivå med varandra.
- Spänn de övre banden genom att hålla i båda ändarna och dra samtidigt. Fäst med kardborrelåsningen.
- Gör på samma sätt med det undre bandet.
- Ortosen ska sitta stadigt och bekvämt, men inte för hårt.



# Hemträningsprogram

Ta av armslyngan för träning 3 gånger per dag.

1. Dra axlarna upp mot öronen och sänk mjukt tillbaka till avslappnad position. *20 ggr*



2. Böj och sträck i armbågen. Du kan ta hjälp av andra handen. *10 ggr*





3. Stötta underarmen med friska handen. Böj dig framåt och låt armarna avslappnat följa med i rörelsen. Håll knäna lätt böjda. *10 ggr*



4. Stötta underarmen med friska handen. Böj dig lätt åt skadade sidan och låt armarna avslappnat följa med i rörelsen. *10 ggr*

## Fortsatt fysioterapi

Träna enligt hemträningsprogrammet 3 gånger/dag.

Fysioterapeutisk behandling påbörjas i samband med återbesök till läkare på ortopedmottagningen, cirka 2 veckor efter skadan.

Om du inte träffat fysioterapeut 3-4 veckor efter skadan, ta kontakt med Fysioterapi Mölndal.

# Individuell information

---

---

---

---

---

---

Fysioterapeut

.....

## Kontakt

**Kontakta oss i första hand på [1177.se](https://1177.se), våra e-tjänster.**

**Besök oss på [1177.se](https://1177.se) och lägg till mottagning:**

- **Fysioterapi Mölndal**

**Telefon vid behov:**

Fysioterapi Mölndal

Telefon: 031-343 14 64



SAHLGRENSKA  
UNIVERSITETSSJUKHUSET  
VGR