

# Till dig som har fått en fraktur på femte mellanhandsbenet



# Till dig som har fått en fraktur på femte mellanhandsbenet

## Allmän information

En fraktur på lillfingersidan av handryggen, strax innan knogen, är en vanlig fraktur (benbrott) i handen. Frakturen kallas ofta för boxarfraktur eftersom det är vanligt att skadan uppstår när en knuten hand slår emot ett hårt underlag.

Diagnosen ställs med hjälp av röntgen och läkarundersökning.

## Behandling

### Vanlig behandling

Majoriteten av alla boxarfrakturer läker bra utan operation. När frakturen har läkt är det vanligt att knogen blir lite nedsjunknen och mindre synlig. Detta påverkar dock inte funktionen i din hand.

Behandlingen är ett tvåfingerförband (figur 1) som du ska bära dygnet runt i 3 veckor. Därefter ska du använda tvåfingerförbandet vid riskaktiviteter så länge du har symtom i form av smärta och stelhet. Ibland kan även en elastisk linda kring handen ge minskade symtom, detta kommer att erbjudas på akutmottagningen.

Skötsel av fingrarna under behandling med tvåfingerförband är viktigt för att undvika uppluckrad hud och svampangrepp. Ta av tvåfingerförbandet och tvätta och torka mellan fingrarna flera gånger i veckan.

Något uppföljande besök hos läkare behövs oftast inte, men vid behov kan du ta kontakt med en arbetsterapeut för rehabilitering. Det är viktigt med tidig rörelseträning av handen. Frakturen läker inom ca 6 veckor och därefter tillåts full belastning till smärtgräns.

Hör av dig till ortopedmottagningen via [1177.se](http://1177.se) om du har fortsatta besvär efter 6 månader.

### Operation

Om läkaren beslutar att din fraktur behöver opereras, kommer du att bli uppsatt på en akut väntelista för operation. Frakturen fixeras med metallstift. I väntan på operation kommer du att få tvåfingerförband. Ta av tvåfingerförbandet och tvätta och torka mellan fingrarna flera gånger i veckan för att minimera risken för svamp.

Efter operationen har du gips i 3 veckor följt av tvåfingerförband i ytterligare 3 veckor. Efter din operation är det väldigt viktigt att du tränar din hand med hjälp av arbetsterapeut. Du kommer även att träffa en läkare 3 veckor efter din operation.



**Figur 1:** Tvåfingerförband med och utan elastiskt bandage

## Rehabilitering

Oavsett om du opereras eller inte är det vanligt att hand och fingrar svullnar efter en boxarfraktur. Svullnad orsakar stelhet, smärta och nedsatt rörlighet.

För att undvika svullnad, håll handen i högläge när du inte använder den, och undvik att gå med arm och hand hängande nedåt under längre tid. Undvik varma bad och bastubad. Under rehabiliteringen följs du vid behov av en arbetsterapeut som kan ge dig råd och instruktioner om hur du bäst hanterar din skada.

### Här följer några enkla övningar för att minska svullnad:

Träna "armar uppåt sträck" med samtidig fingerknytning med 10 repetitioner var fjärde timme för att minska svullnad och hålla i gång rörligheten i handen (se fig 2). Är du opererad och har gips, ska du träna de fingrar som inte är ingipsade.



**Figur 2:** Armar framåt sträck med samtidig fingerknytning

Det är bra att använda handen så gott det går i lätta vardagliga aktiviteter, såsom att äta med bestick, borsta tänderna, vid påklädning, använda tangentbord eller läsa en bok. Du kan också bära lätta saker, såsom ett vattenglas. Du bör undvika att använda handen i belastande aktiviteter, såsom att lyfta och bära tungt.

## Kontakt

### **Kontakta Arbetsterapi Mölndal via 1177.se om:**

- du är svullen i fingrar och/eller hand
- du har ont och svårt att komma i gång med rörelseträningen eller om du har mycket nedsatt rörlighet i fingrarna och/eller handen
- du har frågor kring din rehabilitering

### **Hör av dig till Ortopedmottagningen på 1177.se om:**

- du är opererad och har besvär med gipset
- det har gått mer än 6 månader och du har fortfarande besvär

### **Sök Akutmottagningen Mölndal om:**

- fingrar och hand är kraftigt svullna
- känseln försvinner i fingrarna
- vid svår smärta

Gäller from 2026-01-02 och tillsvidare  
Innehållsansvarig: Traumateamet ortopedi, SU