

Patientinformation

Underarmsfraktur

Eftersom handleden har varit gipsad och hand och arm inte använts som vanligt finns stor risk för att handen svullnar. Detta beror på att:

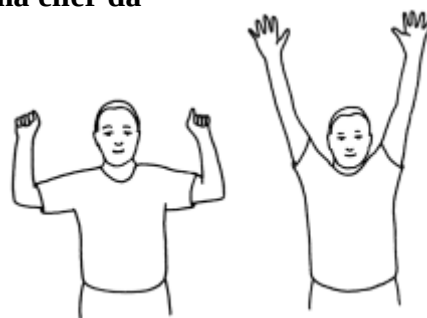
- Det vanliga muskelarbetet inte fungerar.
- Blodcirkulationen försämras när en kroppsdel är i stillhet.

Det är mycket viktigt att ”arbeta” bort denna svullnad så snart som möjligt. Detta gör du genom att:

- Använda handen och armen aktivt i vardagliga sysslor
- Undvik att bära och lyfta tungt de första veckorna
- I akutskedet hålla handen högt framförallt vid vila.

Gör följande övning 10 ggr/timma eller då spänningsskänsla uppstår:

- Håll händerna i axelhöjd
- Knyt händerna kraftigt.
- Sträck armarna uppåt
- Sträck och spreta med fingrarna.



Tag ut rörelserna ordentligt med maximal kraft.

Vid minsta svullnad rörelseträna i högläge och placera handen nattetid på en kudde. Låt inte armen hänga nedåt längre stunder till exempel vid promenader då detta ökar svullnaden. Tänk också på att värme ökar risken för svullnad.

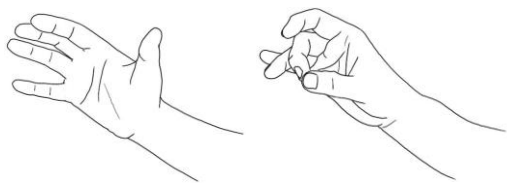


SÄS Central Arbets- och Fysioterapi

SÄS/CAF - Hand Underarmsfraktur

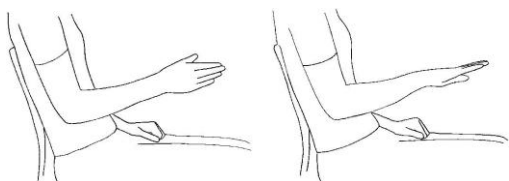


UTFÖR PROGRAMMET 4 GGR/DAG. UPPREPA VARJE ÖVNING 10 GGR



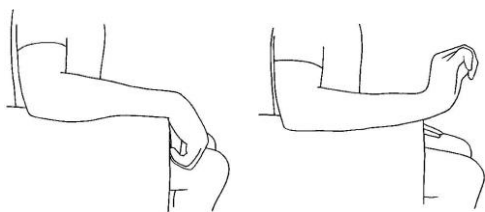
1. Böjning av tummen

Böj tummen mot pekfingeret och forma ett "O". Sträck ut tumme och fingrar igen. Upprepa samma rörelse i tummen mot de övriga fingertopparna. För därefter tummen till basen av lillfingeret



2. Rotation av underarm

Håll armbågarna intill kroppen. Håll armbågarna stilla och rotera bara underarmarna. Först inåt så att handflatan pekar neråt, då med sträckta fingrar. Därefter utåt så att handflatan pekar uppåt, då med lätt böjda fingrar



3. Böjning och sträckning av handleden

Sitt med underarmen vilandes på bordet. Låt handen hänga utanför kanten. Handflatan ska vara nedåt.

Lyft och sträck handen långsamt upp mot taket med lätt knutna fingrar - håll kvar 5-10 sek. För därefter handen neråt med raka fingrar och håll kvar i 5-10 sek.



4. Böja handleden från sida till sida

Lägg underarmen på bordet med handen utanför kanten. Lillfingersidan ska vara nedåt. Vinkla handleden mot lillfingersidan, och därefter mot tumsidan. .



5. Information

Utför varje övning långsamt och håll kvar i ytterläge 5-10 sek. Hjälp inte till med andra handen.

När man tränar efter en skada/opertion kan det göra ont, men det är viktigt att man försöker utföra övnignarna ändå. Smärtan får dock inte vara outhärdlig och ska vara övergående.

Central arbets- och fysioterapienhet
Södra Älvsborgs Sjukhus
033-616 12 79 (Borås)
0320-77 93 58 (Skene)

ExorLive.com 2020-05-12 @ 13:45

Sida 1 av 1

