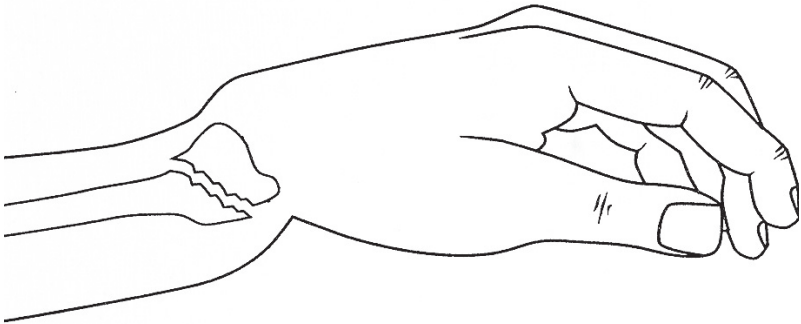




Region Kalmar län

Att behandlas för radiusfraktur



För ett
friskare
tryggare
och rikare **liv**

RADIUSFRAKTUR

Handledsbrott kallas även radiusfraktur eller brott på strålbenet. Detta är det vanligaste benbrottet, som uppkommer efter ett fall då Du tagit emot dig med handen.

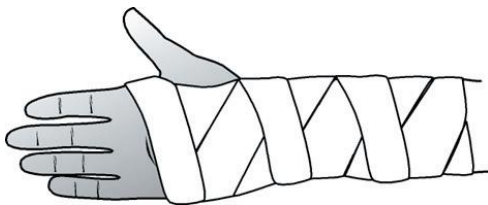
Frakturen drabbar människor i alla åldrar, men är vanligast hos äldre.

Ofta får man mycket ont, handleden blir svullen och kan se konstig/deformerad ut. Det går inte att använda handen.

Inget benbrott är det andra likt. En röntgenundersökning visar hur ben-brottet ser ut. Brotten kan variera i svårighetsgrad. Ibland är det bara en spricka och benet ligger på rätt plats trots benbrottet. I vissa fall är benets brottändar förskjutna, i andra fall kan benet vara splittrat i många bitar.

Brott med kraftig felställning ELLER förskjutning dras i rätt läge, medan brott utan större felställning oftast kan läka bra som de är.

Den brutna handleden stabiliseras med en gipsskena. Gipsskenan går från knogarna och nästan upp till armbågen.

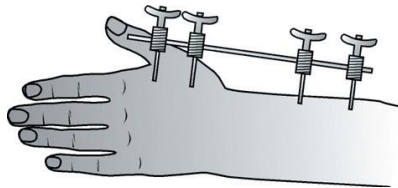


Brott med förskjutning som krävt dragning till ett bättre läge (reponering) kontrolleras med en ny röntgenundersökning efter 7-10 dagar.

Det tar omkring en månad för benet att läka så mycket att gipset kan avlägsnas.

Slutresultatet blir oftast en helt normal fungerande hand.

Vid svåra handledsbrott kan felställning förekomma som kräver operation med inre fixering (ca 2 veckors gipstid) eller yttre fixering (ca 6-8 veckor).



Varför ska man träna

Efter handledsbrott är det vanligt att hand och fingrar svullnar. För att komma igång snabbt och få en bra rörlighet och funktion är det angeläget att få bort svullnaden. Om svullnaden kvarstår bidrar den till stelhet och dålig rörlighet. Träning ökar cirkulationen och pumpar bort svullnaden.

Träning gör fingrarna mjukare och motverkar ledstelhet.

Träna därför regelbundet.

Det är också viktigt att Du använder handen och armen i lättare sysslor, t ex att äta och klä på sig. OBS! Undvik att lyfta och bära tyngre än 0,5 kg.

Motverka svullnad

Muskelpumpen

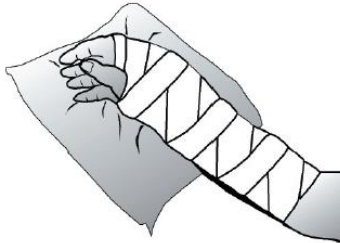
Lyft båda armarna uppåt och sträck fingrarna. Knyt händerna och sänk armarna. Det blir bäst effekt att ta båda armarna samtidigt. Gör övningen 5 ggr varannan timme, tills svullnaden avtar.



Högläge

Håll handen över hjärthöjd.

På dagen lägger Du handen på motsatt axel eller på annat sätt i högläge, så att handen kommer över hjärtats höjd. Handen får inte låsas i skjorta, rock eller mitella.



Högläge gäller tills handen inte längre är svullen (ca 1 vecka).

Vid kraftig svullnad kan det krävas en speciell lindning som ett komplement till ovanstående.

På natten lägger Du armen och handen på kuddar, så att handen kommer över hjärthöjd.

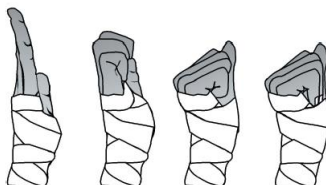
Aktiv träning

Hemträningsprogram

Gör följande övningar 4 ggr om dagen, 5 repetitioner. Ta ut rörligheten i ett lugnt tempo från ytterläge till ytterläge och håll kvar några sekunder.

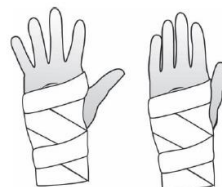
Börja med muskelpumpen

Fingrar



1. Börja med raka fingrar. Böj sedan fingrarna ner mot handflatan.

2. Spreta med fingrarna och tummen och för ihop.



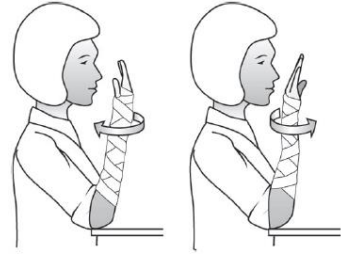
3. Böj tummen mot en fingertopp i taget.



Detta träningsprogram gäller tills Du får andra träningsinstruktioner.
OBS! Skydda gipsbandaget från vatten och fuktig luft.

Underarm

Sätt armbågen i bordet, vrid underarmen så att handflatan hamnar mot dig respektive ifrån dig. Respektera smärigränsen när du är gipsad!

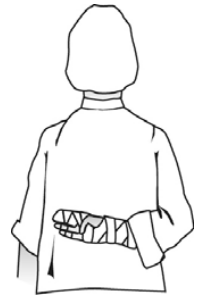


Axlar

1. Håll händerna i öronhöjd. För armbågarna utåt, bakåt och sedan framåt.



2. För handen bakom ryggen



3. Lyft och sänk axlarna samt rulla axlarna bakåt.



Du bör ha full rörlighet i tumme, fingrar, armbåge och axel inom cirka tio dagar.

Kontakta telefonnumret nedan om:

- Gipsen/bandaget skaver eller trycker
- Känsln inom något område försvinner
- Svår smärta och kraftig köldkänsla i handen
- Tummen eller fingrarna blir fumliga och ej går att sträcka
- Fingrarna är kraftigt svullna och blanka
- Svullnaden inte har gått ner inom tio dagar
- Tecken på infektion runt pinnarna (om du har en yttre fixering)
- Om rörligheten i tumme, fingrar, armbåge eller axel är begränsad efter tio dagar.

**Måndag-fredag, dagtid Ortopedmottagningen,
Länssjukhuset Kalmar tel. 0480-81321**

Övrig tid: Sjukvårdsupplysningen tel. 1177

Om du har några frågor om rörelseträningen är du välkommen att kontakta arbetsterapeut eller sjukgymnast/fysioterapeut.



20160912, LSK mp