

Patientinformation efter operation med plattfixation

Belastning

Det är viktigt att komma igång tidigt och använda din hand i vardagsaktiviteter. Från det att du blivit av med ditt gips tills det gått 6 veckor efter operationen får du **successivt** belasta upp till 1kg. Frakturen läker på 6-8 veckor och det är då tillåtet med normal belastning.

Tunga lyft, tuffare sporter och övrig tung belastning är tillåtet 9-10 veckor efter operationen.

Lyssna på kroppen och respektera din smärtgräns. Förändringar kan ske på kort tid så prova dig fram och se vad som fungerar från dag till dag.

Handledsstöd

De första 2 veckorna efter att du blivit av med gipset ska du använda handledsstödet dygnet runt. Använd gärna handen, med handledsstödet på, i lättare aktiviteter, t.ex. när du klär dig eller äter. Du tar av stödet när du tränar och vid handtvätt och dusch.

När det gått 4 veckor efter operationen kan du använda handledsstödet vid aktiviteter där måttlig belastning är involverad samt när du är utomhus. Det är bra om du är utan handledsstödet i lätta aktiviteter för att för att träna upp musklerna som stabiliserar handleden. Använd handledsstödet när det behövs för att kunna vara aktiv i vardagen. Nattetid kan du använda handledsstödet för att minska eller motverka svullnad.

När det gått 6 veckor efter operationen kan du avveckla handledsstödet och endast använda det vid behov i samband med tyngre belastning.

Ärr

Vid operationen har små nervtrådar skurits av och när dessa läker ihop kan vanlig beröring kännas obehaglig eller smärtsam, det är därför viktigt att beröra ärret. Massage hjälper även till att göra ärret så smidigt som möjligt. När huden är läkt ska du smörja och massera ärret med en mjukgörande salva/kräm. Massera med tummen, både i små cirkelrörelser och tvärgående rörelser bredvid och över ärret.

Skydda ärret från sol första året efter operationen, det kan annars bli rött och hårt.

Vid frågor ta kontakt med:

