

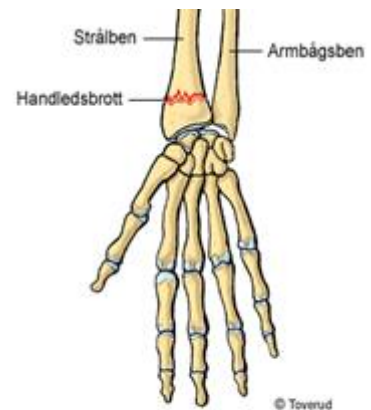
Patientinformation

Gipsbehandlad handledsfraktur

När gipsförbandet tagits bort är det viktigt att börja använda handen så normalt som möjligt i lätta vardagliga aktiviteter för att undvika svullnad och stelhet i leder. Lätta aktiviteter är t ex när du klär dig, duschar, äter eller bläddrar i en tidning. Du bör vänta 6-8 veckor innan du bär eller lyfter tunga saker. Träna enligt det träningsprogram du fått.

Vid svullnad

- Undvik att låta handen hänga nedåt under en längre tid. Lås inte handen/armen i mitella.
- Utför pumpövningar i högläge.
- Ha handen i högläge vid vila.
- Undvik att hålla handen stilla i varmt vatten. Värme kan orsaka svullnad.
- Vid kraftig svullnad kontakta din arbetsterapeut för rådgivning.



Smärta

Vid frakturtilfallet kan det uppkomma mjukdelskador dvs skador på ledband och muskler. Dessa skador kan ge smärta under en lång tid efter att frakturen är läkt. Allmän molvärk och trötthetskänsla i hand/handled efter aktivitet kan förekomma upp till ett år efter skadan.

Använd smärtstillande tabletter enligt ordination. Smärtan får inte hindra din träning eller din nattsömn.

Vid problem med smärta/svullnad kan ett stödjande handledsbandage/ortos provas ut.

Vid frågor ta kontakt med
