

Att behandlas för fingerfraktur

Patientinformation



Fingerfrakturer

Frakturer i handens fingrar drabbar människor i alla åldrar. Frakturen kan uppkomma genom olika olyckstillbud, idrotts- och arbetsskador eller att handen kommit i kläm eller fastnat.

Inget benbrott är det andra likt och en röntgenundersökning visar hur benbrottet ser ut. Brotten kan variera i svårighetsgrad. Ibland är det bara en spricka så att benet ligger på rätt plats trots skadan. Brott utan felställning kan oftast läka bra som de är och behandlas med gipsskena, mjuk linda eller tvillingförband.

I svårare fall är benets brottändar förskjutna eller splittrade. Om ledytor är påverkade betraktas brottet som mer komplicerat. Dessa svårare frakturer är ofta i behov av operation och kan åtgärdas med olika typer av yttre och inre fixation.

Handens och fingrarnas benägenhet till rörelseinskränkning och ledstelhet ställer särskilda krav på bandageringen och rehabilitering. Bandagering och gipsning av handen görs därför utifrån handens funktionsläge. För fria oskadade fingrar startar rörelseträning direkt för att undvika stelhet och svullnad.

Det är viktigt att följa ordinationerna avseende belastning och rörelseträning. Läkningstiden varierar mycket för olika typer av skador. Efter två till sex veckor är de flesta frakturer läkta så pass att gipset kan tas bort. Gipstiden beslutas av din läkare. Slutresultatet blir oftast en normalt fungerande hand.

Observera att gips blir mjukt av fukt och därmed tappar sin funktion om det blir blött. Skydda gipset från fukt!

Svullnad

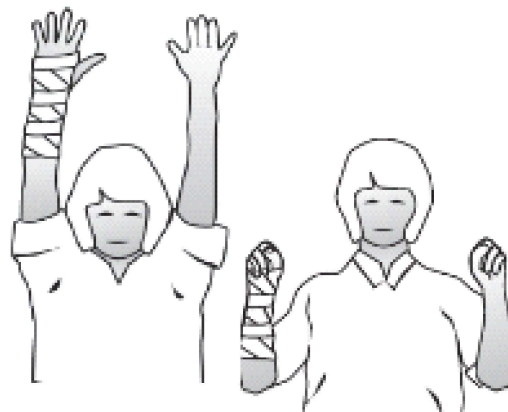
När handen eller armen är gipsad och du inte kan använda/röra armen normalt medför det sämre cirkulation. Därför är det viktigt att röra på alla leder som inte har gips, för att handen/fingrarna inte ska svullna. Det är också viktigt att ha handen/armen i högläge, göra rörelser i armbåge och axel för att förhindra onödig svullnad och stelhet.

För att motverka/minska svullnad:

- Håll handen i högläge genom att hålla handen högre än hjärtat.
- På natten kan du placera handen i högläge med hjälp av en kudde.
- Handen bör inte låsas i skjorta, rock eller mitella.
- Gör muskelpumpen, se nedan.

Muskelpumpen

Lyft båda armarna uppåt och sträck fingrarna. Knyt händerna och sänk armarna. Bäst effekt fås genom att göra rörelsen med båda armarna samtidigt. Gör övningen 5 ggr varannan timme, tills svullnaden avtar.



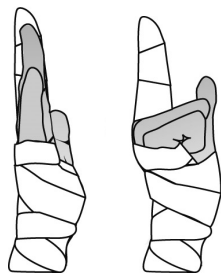
Aktiv träning

Gör följande övningar 5 ggr vardera, 4 ggr/dag jämnt fördelat över dagen. Ta ut rörligheten i ett lugnt tempo från ytterläge till ytterläge och håll kvar några sek.

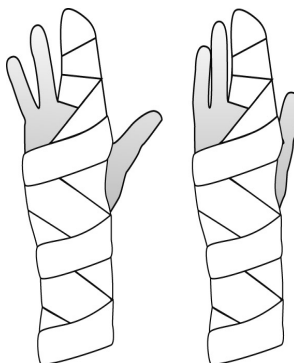
Fingrar

Gör följande övningar med de fingrar/ fingerleder som är fria.

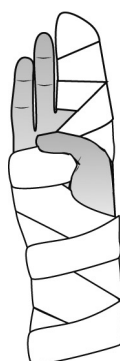
1. Börja med raka fingrar. Böj sedan fingrarna ner mot handflatan i den mån gipset tillåter.



2. Spreta med fingrarna och tummen och för sedan ihop fingrarna.



3. Böj tummen mot basen på lillfingret, rätta sedan på tummen.

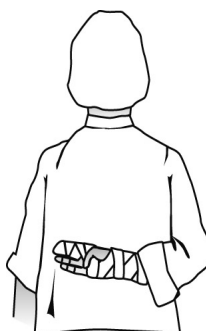


Axel

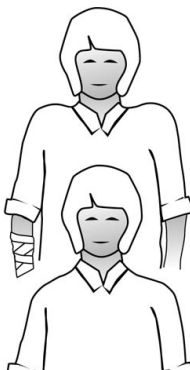
1. Håll händerna i öronhöjd.
För armbågarna utåt, bakåt
och sedan framåt.



2. För handen bakom ryggen,
mot motsatt skulderblad.

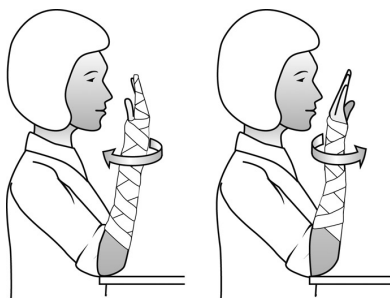


3. Lyft och sänk axlarna.
Rulla axlarna bakåt.



Underarm

Sätt armbågen i bordet,
vrid underarmen så att
handflatan hamnar mot
dig respektive från dig.



**Detta träningsprogram gäller tills du får andra
träningsinstruktioner.**

Kontakta behandlande vårdenhet eller sjukvårdsupplysningen 1177 om:

- gipsen/bandaget skaver eller trycker
- fingrarna är kraftigt svullna och blanka
- svullnaden inte har gått ner inom tio dagar
- känslan inom något område försvinner
- svår smärta och köldkänsla
- tummen blir fumlig och inte går att sträcka
- du har en yttre fixering där du misstänker tecken på en infektion runt pinnarna

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

Sydöstra sjukvårdsregionen

- ❖ Region Östergötland, Region Jönköpings län, Region Kalmar län, 2020

