

INSTRUKTIONER OCH TRÄNINGSPROGRAM UNDER GIPSTIDEN TILL PATIENTER MED UNDERARMSFRAKTUR

Efter en underarmsfraktur svullnar handen lätt. Svullnaden kan bidra till ökad stelhet och smärta. Därför är högläge och aktiva rörelser av största vikt för att undvika senare komplikationer.

Högläge = handen högre än hjärtat

I en skadad kroppsdel uppstår lätt svullnad som hindrar rörlighet och cirkulation. Högläge hjälper Dig att bli av med svullnaden

Natttid: - Ordna högläge med hjälp av kuddar.

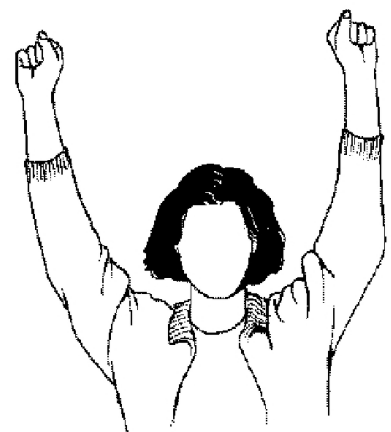
Dagtid:

- Låt armen få vila på bord, stolskarm eller ryggstöd när du sitter.
- Sträck upp armarna flera gånger under dagen och pumpa kraftigt med fingrarna.
- Gå eller sitt inte med armen hängande.
- Låt inte armen ligga stilla i knät.

Aktiva rörelser förhindrar svullnad och stelhet. Använd handen i dagliga, lättare aktiviteter som t.ex. påklädning och vid måltider. Bär inga tunga saker i den skadade handen under gipstiden.

Utför kraftiga pumprörelser med handen i högläge
20ggr, minst 5ggr/dag.

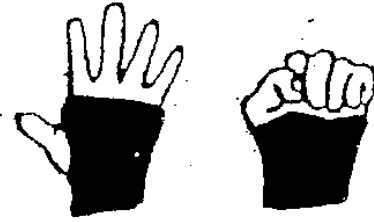
Pumprörelser är att knyta och sträcka fingrarna ordentligt!



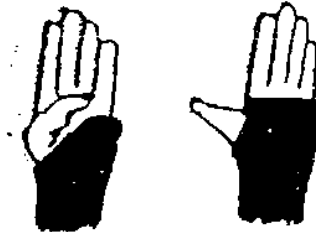
Om svullnaden ökar, smärtan tilltar eller andra problem uppstår, kan du kontakta sjukgymnasten på ortopedmottagningen telefonnummer 018-611 44 30.

TRÄNINGSPROGRAM

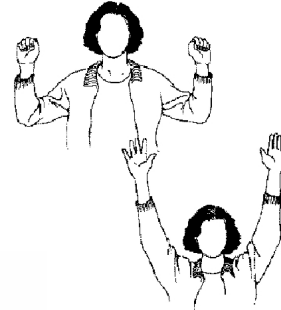
1. Knyt handen och sträck ut fingrarna.
Håll tummen utanpå de andra fingrarna.
Vifta inte med fingrarna utan knyt handen ordentligt.



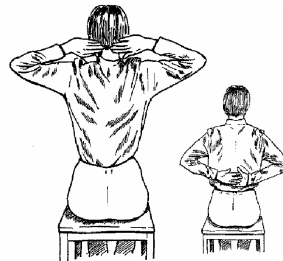
2. För tummen mot lillfingrets bas
och sedan rakt åt sidan.



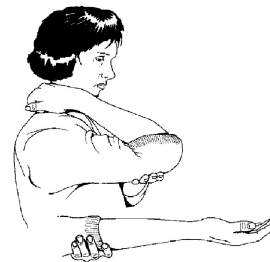
3. Sträck armarna uppåt



4. Sätt händerna bakom nacken
och bakom ryggen



5. Böj och sträck ordentligt i armbågen



Gör övningarna långsamt och ta ut rörelserna ordentligt.
Utför varje övning 10 gånger, genomför hela programmet 3 gånger/dag.