



Sådan træner du, når du har et brud på albuen (caput radii/collum radii fraktur)

Du skal ikke opereres

Du har et brud på spolebenet ved albuen, som er stabilt og velplaceret, og derfor skal du ikke opereres. Bruddet vil vokse sammen i løbet af de næste 6-8 uger. Du har fået udleveret en armslynge til at aflaste bruddet. I begyndelsen kan det være nødvendigt at bruge armslyngen hele tiden, men når smerterne aftager, skal du kun bruge slyngen ved behov og højst i 2 uger.

Du må bruge albuen frit inden for smertegrænsen. Dit mål skal være at bruge armen mest muligt indtil smertegrænsen, så du på den måde øger bevægeligheden i albuen og minimerer tab af funktionsevne og stivhed i albueleddet. Du skal ikke være nervøs for at bruddet flytter sig, da det er stabilt.

Du kan opleve smerter

Albuen og underarmen kan være hævet efter skaden, og det er naturligt at føle smerte. Det er normalt at have smerter, der trækker ned i underarmen og håndleddet. De værste smerter fortager sig senest efter 2-3 uger. Herefter vil du opleve en langsom forbedring, så albuen er næsten smertefri efter cirka 2 måneder. Hvis du efter 2 måneder stadig har mange smerter, bør du kontakte til din egen læge for at få undersøgt albuen. Du kan lindre smerterne med smertestillende håndkøbsmedicin. Du kan også lindre smerterne ved at bruge ispakninger i cirka 20 minutter ad gangen i det første døgn.

Forvent misfarvning

På grund af indvendig blødning omkring bruddet kan der komme lettere misfarvning og hævelse. Denne misfarvning kan i nogle tilfælde strække sig helt ned til håndleddet.

Brug armen i yderstilling i hverdagen

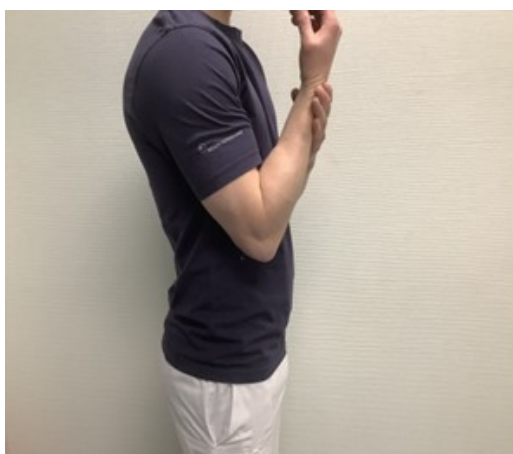
For at minimere risikoen for bevægeindskrænkning og stivhed i albuen, skal du være opmærksom på at bruge armen til yderstilling i løbet af dine daglige gøremål. Det kan du fx gøre ved at føre hånden op til begge kinder, når du vasker hår, strække armen når du sætter ting i skabe, og bøje og strække armen når du laver mad. Det er desuden vigtigt, at du vedligeholder bevægeligheden i skulder, håndled og fingre.

Du skal lave øvelser

Imens bruddet i albuen heler, skal du lave øvelser, som bevarer albuens bevægelighed og styrke. Følg øvelsesprogrammet i denne pjeces. Du må lave øvelserne indenfor smertegrænsen.

Sådan gør du

Du skal lave 2 x 10 gentagelser af hver øvelse 4-6 gange dagligt, indtil du har normal bevægelighed i din albue igen.



ØVELSE 1: BØJEØVELSE

- **Udgangsstilling:** Du kan lave øvelsen stående, siddende eller liggende. Tag fat i den skadede underarm med modsatte hånd.
- **Øvelse:** Bøj albuen så meget, du kan, indenfor smertegrænsen, og læg let pres på bevægelsen ved hjælp af modsatte hånd, indtil du mærker en stramning. Ved de sidste 3 gentagelser i hvert træningssæt skal du holde presset i minimum 10 sekunder – og gerne længere.
- Afslut øvelsen med at bøje albuen aktivt uden hjælp så langt som muligt i 1 sæt af 10 gentagelser.



ØVELSE 2: STRÆKØVELSE

- **Udgangsstilling:** Du kan lave øvelsen stående, siddende eller liggende. Tag fat i den skadede underarm med modsatte hånd.
- **Øvelse:** Stræk albuen, og hjælp med modsatte hånd, indtil du mærker en stramning. Ved de sidste 3 gentagelser i hvert træningssæt skal du holde presset i minimum 10 sekunder – og gerne længere.
- Afslut øvelsen med armen langs siden, eventuelt støttet ved albuen. Stræk albuen aktivt så meget som muligt i 1 sæt af 10 gentagelser.



ØVELSE 3: DREJEØVELSE A

- **Udgangsstilling:** Sæt dig ved et bord og lad underarmen hvile på et fast underlag.
- **Øvelse:** Drej håndfladen ned mod bordet. Læg let pres på bevægelsen ved at placere modsatte hånd på underarmen.



ØVELSE 4: DREJEØVELSE B

- **Udgangsstilling:** Sæt dig ved et bord og lad underarmen hvile på et fast underlag.
- **Øvelse:** Drej håndryggen ned mod bordet. Læg let pres på bevægelsen ved at placere modsatte hånd på underarmen.
- Afslut drejeøvelserne ved at dreje hånd og underarm fra side til side.



ØVELSE 5: BØJEØVELSE MED PRES

- **Udgangsstilling:** Stå ved et bord og læg den skadede arm op på bordet.
- **Øvelse:** Læn dig frem i overkroppen, så du forsigtigt lægger vægten ned på armen, og så albuen bøjes så meget, den kan, indenfor smertegrænsen.



ØVELSE 6: STRÆKØVELSE MED PRES

- **Udgangsstilling:** Stå ved et bord med håndfladen ind imod bordkanten. Placer den modsatte hånd på underarmen lige under albuen.
- **Øvelse:** Stræk albuen så meget, du kan, og læg pres på med den modsatte hånd.