

Sådan behandler du dit brud på skulderen

Du har brækket skulderen. Dit brud er et såkaldt stabilt brud, som ikke kræver anden behandling end støtte fra en armslynge.

Bruddet vokser sammen i løbet af 2-3 måneder. Du må dog forvente, at der går 4-6 måneder, før dit behandlingsforløb er afsluttet.

Sådan gør du

Hold armen i ro i armslyngen

I de første 3 uger skal du bruge armslyngen for at give skulderen ro. Du må gerne tage armslyngen af om natten, hvis du kan lægge armen, så skulderen holdes i ro. Læg eventuelt armen på en pude.

Vær sikker på, at armslyngen sidder korrekt. Den skal helt bag om ryggen.



Personlig hygiejne

Du må gerne tage armslyngen af, når du vasker dig eller tager bad. Når du skal vaske dig under armen med den brækkede skulder, kan du lade armen hænge slapt ned og læne dig til siden, så armen hænger lidt ud fra kroppen. Du kan også lade armen hvile på et bord, mens du flytter kroppen, så meget det er nødvendigt for at blive vasket.



Lav små øvelser

Det er en god idé at lave pumpeøvelser hver dag, så dine fingre ikke bliver stive. Knyt og stræk fingrene – gerne mens du ligger ned med hånden hævet over hjertehøjde. Lav øvelserne i 5 minutter hver time.

Tag armen ud af armslyngen 2 gange dagligt, så du skal strække albuen godt ud. Lav så følgende øvelser:



1

Støt underarmen med den raske arm. Læn overkroppen langt fremover, og lad armen følge med frem.



2

Stå med siden til et bord. Støt med den raske hånd på bordet. Læn overkroppen forover, og lad armen hænge frit ned. Ret dig roligt op igen.

Genoptræning

Efter 3 uger skal du begynde til genoptræning. Genoptræningen foregår i din kommune. Vi laver en genoptræningsplan for dig, som vi sender til kommunen.

De færreste får en helt normalt fungerende skulder efter et brud. Som regel er der kun tale om beskedne gener, fx stivhed i skulderen, der kan gøre det vanskeligt at løfte armen helt så højt som før.

Nogle få bliver desværre ikke helt smertefri. Korrekt genoptræning er din bedste mulighed for et godt resultat.

Vær opmærksom på

Forvent misfarvning af huden

Det er normalt, at huden omkring skulderen bliver misfarvet. På grund af blødning omkring bruddet bliver huden blålig og med tiden enten gul eller grøn. Misfarvningen kan strække sig ned til håndleddet og i nogle tilfælde ned til bækkenet. Blodansamlingen og misfarvningen forsvinder af sig selv.

Forvent at have smerter

Du kan have lette smerter i den første tid, efter bruddet er sket. Du kan lindre smerterne med smertestillende medicin fra håndkøb. De værste smerter fortager sig efter 2-3 uger. Herefter sker en gradvis bedring, så skulderen er næsten smertefri efter 3 måneder. Har du efter 3 måneder stadig mange smerter, skal du kontakte din læge.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om brud på skulderen, kan du eventuelt læse mere på www.patienthaendbogen.dk – søg på: 'skulderbrud'.



Skadestuen, Aalborg

Tlf. 97 66 43 50