



Behandling ved mistanke om brud i håndrodens bådben (scaphoideumfraktur)

Du er kommet til skade med din hånd, og der er mistanke om brud i håndrodens bådben, en såkaldt scaphoideumfraktur. På grund af mistanke om brud anlægger vi en gipsbandage, som stabiliserer bruddet.

Sådan foregår behandlingen

Du bliver henvist til MR-skanning

Du bliver henvist til en subakut MR-skanning, det vil sige en skanning indenfor 5 hverdage. Denne skanning skal af- eller bekræfte, om der er et brud. Du får indkaldelsen i Digital Post eller per telefon. Du beholder gipsen på under skanningen.

Svaret på skanningen får du i Digital Post eller per telefon af lægerne fra Håndkirurgisk Ambulatorium i Farsø. Du får altså ikke svar i forbindelse med skanningen.

Hvis skanningen afkræfter brud, må du selv tage gipsen af. Hvis der er brud, skal det behandles med gips i 8 uger. Perioden kan dog forlænges ved manglende heling. Behandlingen starter, når gipsen anlægges.

Den skadede knogle er lang tid om at hele, og derfor er gipsbehandlingen så lang.

Vær opmærksom på

Modvirk hævelse og smerter

Så længe du har gipsen på, er det vigtigt, at du aktivt modvirker hævelser i hånd og arm, så du ikke risikerer, at hævelserne giver smerter og forlænger din sygdomsperiode.

Det er forventeligt, at din hånd/finger hæver i forbindelse med din skade og gipsbehandling.

Dette kan medføre, at fingrene føles stive, får en prikkende, stikkende, sovende fornemmelse eller nedsat følelse.

Du kan modvirke dette på følgende måde:

- Ræk hånden i vejret – over hjertehøjde.
- Knyt og stræk fingrene i en jævn, langsom rytme cirka 30 gange, fx omkring en svamp.
- Gentag dette 1 gang i timen, indtil hævelsen falder.

Modvirk hævelse i hvilestilling

Når du sidder eller ligger ned, så sørg for at lægge hånden over hjertehøjde, fx ved at anbringe den på nogle puder. Så kan væske løbe fra hånden. Brug ikke armslynge, da den forhindrer fri bevægelse i skulder og albue.

Mens du har gips på

Så længe du har gips på, skal du være opmærksom på følgende:

- Du må ikke løfte/skubbe/trække mere end hvad 1 glas vand vejer.
- Du må ikke lave mange gentagende bevægelser – eksempelvis strikke.
- Gipsen må ikke udsættes for stød.
- Gipsen må ikke blive våd eller udsættes for temperaturer over 60 grader.
- Du må ikke kradse med skarpe genstande under gipsen.
- Gipsen må ikke være for stram eller gnave.
- Smerter skal kunne lindres af smertestillende tabletter.
- Fingrene må ikke blive blå, blege eller stive.
- Hvis du oplever problemer med disse ting, skal du kontakte os.

Tag smertestillende tabletter

Det er normalt, at du har smerter ved brud på håndleddet. Du kan lindre smerterne med håndkøbsmedicin, der indeholder paracetamol. Tag højst 2 tabletter 4 gange i døgnet. Til børn bruges børnedosis. Akutte smerter vil gradvist aftage i løbet af de første 14 dage.

Træn arm og håndled

Mens du har gips på, skal du lave øvelserne i denne pjece for at holde gang i armens bevægelighed.

Kontrol

Du skal til kontrol ved en sygeplejerske efter 4 uger, hvor du får kontrolleret din gips. Efter 8 uger skal du til kontrol hos en læge, hvor der tages et røntgenbillede uden gips.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.

**Ortopædkirurgisk Afdeling, Farsø****Håndkirurgisk Ambulatorium**

Tlf. 97 65 30 30

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 9.00 – 13.00

Sengeafsnit O4

Tlf. 97 65 30 50

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 8.00 – 15.00

Sådan træner du armens bevægelighed

Så længe du har gipsen på, har du ikke den samme bevægelighed i din arm som normalt. Det er dog vigtigt, at du bevæger armen alligevel. Vi anbefaler, at du laver de følgende 6 øvelser 3 gange dagligt.

Få bevægelse i skulderen



ØVELSE 1

- Sving armene fremad op mod ørene og dernæst nedad og bagud.
- Gentag øvelsen i alt 10 gange.



ØVELSE 2

- Sving armene ud til siden, op over hovedet og tilbage igen.
- Gentag øvelsen i alt 10 gange.

Få bevægelse i albuen



ØVELSE 3

- Bøj albuen så meget, du kan.
- Stræk herefter albuen helt.
- Gentag øvelsen i alt 10 gange.

Få bevægelse i fingrene



ØVELSE 4

- Hvil underarmen på et bord eller armlæn.
- Knyt hånden og stræk skiftevis fingrene 10 gange **langsomt**. Vær opmærksom på, at både fingrenes knoed, mellemled og yderled bøjes helt ind, så neglene rører håndfladen.
- Hold en lille pause.
- Gentag øvelsen i alt 3 gange.



ØVELSE 5

- Før tommelfingeren til spidsen af de 4 andre fingre skiftevis, så den danner et O med skiftevis pegefinger, langfinger, ringfinger og lillefinger.
- Stræk tommelfingeren helt tilbage efter hvert O.
- Slap af.
- Gentag øvelsen i alt 5 gange.



ØVELSE 6

- Hvil underarmen på et bord eller armlæn.
- Før tommelfingeren til lillefingerens grundled – eller så langt som muligt derover.
- Hold denne stilling, mens du tæller til 3.
- Stræk herefter tommelfingeren godt ud fra hånden (som en blaffer).
- Gør dette 10 gange.
- Hold en pause.
- Gentag øvelsen i alt 3 gange.