

Sådan gør du ved brud på håndleddet behandlet med apparatur

Du har fået et brud på underarmen i nærheden af håndleddet. Vi har stabiliseret bruddet med udvendigt apparatur, som forhindrer knoglerne i at bevæge sig. I denne pjece kan du læse, hvordan du skal forholde dig, så længe du har apparaturet på, og hvad der videre skal ske.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Modvirk hævelse og smerter

Så længe du har apparatur 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.

Hvis din hånd hæver eller fingrene føles stive, skal du modvirke dette ved at lave pumpeøvelser med hånden:

- Ræk hånden i vejret – over hjertehøjde.
- Knyt og stræk fingrene i en jævn 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.

Tag smertestillende tabletter

Det er normalt, at du har smerter ved brud på håndleddet. Du kan lindre smerterne med håndkøbsmedicin af typen Panodil, Pinex eller Pamol. 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 apparatur på, skal du lave øvelserne i denne pjece for at holde gang i armens bevægelighed. Når du har fået fjernet apparaturet, skal håndledet genoptrænes. Du får en pjece med øvelser, som du skal bruge til genoptræningen. Har du behov for mere genoptræning, vil vi henvise dig til ergoterapi enten i din kommune eller på sygehuset.

Gener efter bruddet

Du må regne med, at der kan være gener i det brækkede håndled i op til 1 år eller længere. Generne kan forværres i koldt vejr.

KONTROL

Kontrol efter 10-14 dage

Vi indkalder dig til kontrol på sygehuset 10-14 dage efter operationen.

Hjemmesygeplejerske

Du har en forbindelse på, som dækker pinhullerne, hvor apparaturet går ind i huden. Du skal beholde forbindingen på, så længe du bruger apparatur. Vi sørger for, at en hjemmesygeplejerske kommer hjem til dig og renser huden omkring pinhullerne i det omfang, der er behov for det.

Kontakt i øvrigt hjemmesygeplejersken, hvis:

- der siver væske gennem forbindingen.
- forbindingen bliver våd i forbindelse med brusebad (brug en plasticpose omkring forbindingen).
- du får tiltagende smerter, rødme eller hævelse af huden og eventuelt feber.

Sker dette, før du har haft besøg af hjemmesygeplejersken første gang, kontakt da os i stedet for.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om brud på håndleddet, kan du eventuelt læse mere på patienthåndbogen.dk. Søg på: 'håndledsbrud'.



Kontakt

Ortopædkirurgisk Afsnit, Thisted
Tlf. 97 65 01 10
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 8.00 – 14.30

SÅDAN TRÆNER DU ARMENS BEVÆGELIGHED

Så længe du har apparaturet 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 nedenstående 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.



Øvelse 6

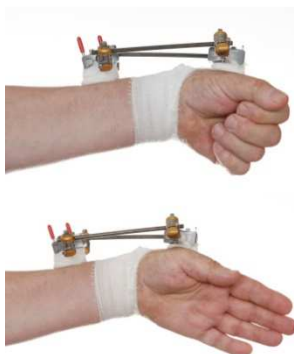
- Hvil underarmen på et bord eller armlæn.
- Før tommelfingeren til lillefingerens grundled – eller så langt derover som muligt.
- Hold denne stilling, mens du tæller til 3.
- Stræk herefter tommelfingeren godt ud fra hånden (som en blaffer).
- Gør dette 10 gange.
- Hold en lille pause.
- Gentag øvelsen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



FÅ BEVÆGELSE I FINGRENE

Øvelse 4

- Hvil underarmen på et bord eller armlæn.
- Knyt hånden og stræk fingrene 10 gange. Vær opmærksom på, at både fingrenes knoled, 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 fire 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.

