

# Sådan gør du ved brud på håndleddet behandlet med gips

Du har fået et brud på underarmen i nærheden af håndleddet. Vi har stabiliseret bruddet med en gipsbandage. I denne pjece kan du se, hvordan du skal forholde dig, så længe du har gipsen på, og hvad der videre skal ske.

## 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.

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.

### Mens du har gips på

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

- 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.
- Fingrene må ikke begynde at sove eller blive følelseløse.

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 med 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. Når du har fået fjernet gipsen, skal håndleddet 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

Vi indkalder dig til kontrol på sygehuset 1-2 uger efter, du har fået gips på. Her skal du røntgenfotoграфeres, så vi kan se, om bruddet vokser rigtigt sammen.

Du skal gå med gipsen i 5-6 uger. Når tiden er gået, skal du have gipsen fjernet enten hos os eller hos din egen læge. Vi fortæller dig, hvor det skal foregå.

## 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 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 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.



## FÅ BEVÆGELSE I FINGRENE

### Øvelse 4

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

