

ORTOPÆDKIRURGIEN

# Fibersprængning



Du har fået en fibersprængning, en forstrækning eller et direkte slag mod musklen. Musklen er ikke overrevet og skal derfor ikke syes.

## RICE-BEHANDLING

De første 2-3 dage skal du udføre RICE-behandling:

**Rest:** Hold den skadede legemsdel i ro.

**Ice:** Afkøl med is i maksimalt 20 minutter hver time efter behov. (Brug evt. frosne ærter indpakket i et viskestykke, så der ikke opstår forfrysninger).

**Compression:** Læg et elastikbind halvstramt omkring.

**Elevation:** Løft den skadede legemsdel over hjertehøjde for at fjerne hævelse.

## EVENTUELLE KOMPLIKATIONER

De første 2-3 dage kan der opstå irritation omkring det sted, hvor du er kommet til skade. Det er helt normalt. Ved kraftig læsion kan der komme blødning i musklen, således at der kan udvikles et såkaldt compartmentsyndrom. Det er en tilstand, hvor blodcirkulationen til en eller flere muskelgrupper bliver for dårlig på grund trykket fra blødningen i musklen.

**Symptomerne på compartmentsyndrom, kan være:**

- Det beskadigede område bliver spændt og hårdt.
- Tiltagende smerter.
- Snurrende eller prikkende fornemmelse i fingre eller tæer.
- Huden bliver bleg eller blålig.
- Det er svært eller umuligt at bevæge fingre eller tæer.
- Følesansen er nedsat eller væk.

Hvis du får et eller flere af disse symptomer, skal du STRAKS kontakte: Skadestuen (indenfor de første 24 timer), din egen læge eller vagtlæge (efter 24 timer).

## GENOPTRÆNING

Du skal begynde genoptræningen straks. Genoptræning skal foregå indenfor smerte- og hævelsesgrænsen. Du må ikke træne hårdere end, at det går fremad dag for dag. Det må gerne gøre lidt ondt, men ikke så meget, at det bliver værre. Hævelsen skal aftage dag for dag. Hvis hævelsen tiltager, skal du holde armen eller benet mere op (højere og i længere tid) og bevæge muskler og led, når armen eller benet er oppe. Det mindsker hævelsen.

Du kan øge belastningen af musklen gradvist over 5-10 dage, men det må ikke medføre smerter eller fornyet hævelse.

I perioden hvor du genoptræner, må du gerne tage smertestillende medicin og eventuelt et mildt gigtpræparat.

## Ortopædkirurgisk Klinik

Aalborg	telefon 99 32 27 08
Hjørring	telefon 99 64 45 11
Frederikshavn	telefon 99 22 55 50
Farsø	telefon 98 65 72 17

Hjemmeside: [www.orto.rn.dk](http://www.orto.rn.dk)



REGION NORDJYLLAND

Nr. 025

Udgivet 0709