

Sådan gør du ved brud på håndleddet behandlet med udvendigt 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, rolig 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 medicin efter behov

Du kan have smerter eller ubehag i den første tid efter operationen. Du vil få udleveret recepter på smertestillende medicin inden udskrivelsen. Hvis du har brug for mere, kan du kontakte din egen læge.

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 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

Kontrol efter 7-10 dage

Du skal til kontrol hos en sygeplejerske 7-10 dage efter operationen. Her vurderer sygeplejersken, hvor den videre pin-pleje skal foregå.

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 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, så kontakt os i stedet for.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling, Farsø

Håndkirurgisk Ambulatorium

Tlf. 97 65 30 30
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 8.00 – 15.00

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 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 5

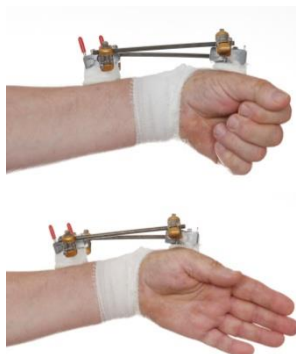
- Før tommelfingeren til spidsen af de fire andre fingre skiftevis, så den danner et O med skiftevis pegefinger, langfinger, ringfinger og lillefinger.
- Stræk tommelfingeren helt tilbage efter hvert O.
- Slap af.
- Gentag øvelsen i alt 5 gange.



FÅ BEVÆGELSE I FINGRENE

Øvelse 4

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

