

## Gips och fixerings information till dig som brutit handleden

Under tiden handleden är gipsad/fixerad finns risk för svullnad och nedsatt rörlighet i axel, armbåge, fingrar och tumme. Träningen ökar cirkulationen och pumpar bort svullnaden. Träningen gör fingrarna mjukare och motverkar stelhet i lederna.

### Ergonomiska råd vid radiusfraktur

- Använd armen så avslappnat och naturligt som möjligt.
- Använd armen i det vardagliga arbetet som t.ex. i lättare hushållsarbete som du kan utföra utan att det gör ont. Lätt belastning kan vara gynnsamt för läkningen av skadan.
- Undvik tunga lyft och att bära kassar.
- Vila armen i högläge med handen över hjärthöjd, när du inte använder den. Högläge gäller tills handen inte längre är svullen.

Dagtid: lägg handen på motsatt axel

Nattetid: Lägg armen/handen på kuddar.

- Rumstemperatur är bäst för armen. Kyla kan orsaka stelhet. Värme kan orsaka ökad svullnad.
- Armen ska inte låsas i mitella.
- Skydda gips från vatten och fukt. Vid bad/dusch trä en plastpåse över gipset och fäst med tejp.

### Träning under gipstiden

- Påbörja träningen omgående.
- Det kan strama (göra ont) när du tränar.
- Använd smärtstillande tabletter vid behov. Smärtan får inte hindra träningen.
- Träna regelbundet med små korta pass. Det är även viktigt att handen får vila.
- Ta ut rörligheten så långt du kan.
- Håll kvar i varje ytterläge och räkna till 5.
- Att vifta med handen och arm gör ingen nytta

**Kontakta Rehab öppenvård om svullnaden inte går ner eller att du inte återfått god rörlighet i axel, armbåge, fingrar och tumme inom några dagar efter gipsning.**

**Telefonnummer: 0176-32 64 44**

Träningsprogram



## Träningsprogram under gipstiden/fixeringstiden

Träna minst 10 gånger om dagen. Upprepa varje rörelse 5 – 10 gånger.



Copyright Mats Digital Rehabil AB

För händerna bakom nacken. För armbågarna utåt-bakåt och sedan framåt..



Copyright Mats Digital Rehabil AB

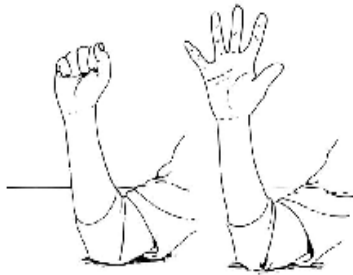
Sträck händerna högt mot taket med sträckta armbågar och spreta med fingrarna. Dra tillbaka armarna mot kroppen mot knutna händer..



Copyright Mats Digital Rehabil AB

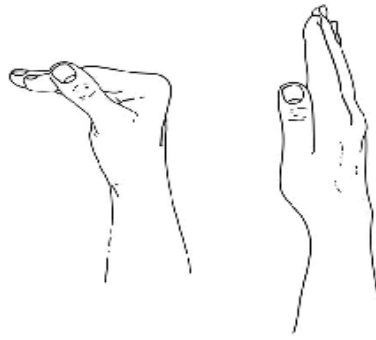
För handen bakom ryggen i riktning mot motsatt skulderblad.

FORTS



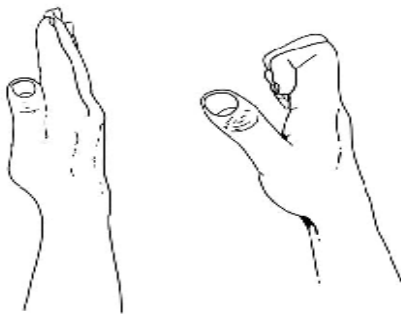
Copyright © Helse Digital Norway AS

Böj fingrarna in mot handflatan.  
Sträck sedan på fingrarna och spreta  
isär.



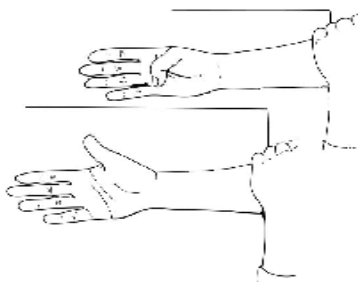
Copyright © Helse Digital Norway AS

Böj fingrarnas knogleder med raka  
mellan- och ytterleder. Sträck ut  
fingrarna helt.



Copyright © Helse Digital Norway AS

Böj fingrarna mellan- och ytterleder  
med raka knogleder. Sträck ut  
fingrarna helt.



Copyright © Helse Digital Norway AS

Böj tummen så långt du kan i riktning  
mot lillfingerbasen. Sträck ut  
tummen.

Dessa träningsövningar kan kompletteras med att du knyter  
handen runt en mjuk skumgummiboll eller liknande.

Du bör följa träningsprogrammet så länge du har en svullnad  
eller nedsatt rörlighet.