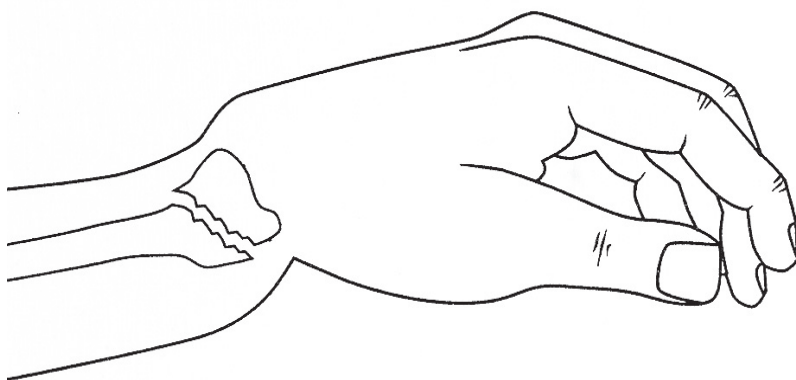


HANDLEDSFRAKTUR



Ortopedkliniken
Rehabiliteringscentrum
Högländssjukhuset Eksjö

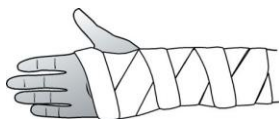
 Region
Jönköpings län

Handledsfaktur kallas även radiusfraktur eller brott på strålbenet. Detta är den vanligaste frakturen som uppkommer efter ett fall då du tagit emot dig med handen. Handledsfrakturen drabbar människor i alla åldrar, men är vanligast hos äldre.

Ingen handledsfaktur är det andra likt. En röntgenundersökning visar hur frakturen ser ut. Skadan kan variera i svårighetsgrad. Ibland är det en spricka och benet ligger på rätt plats trots frakturen. I vissa fall är frakturens ändar förskjutna och i andra fall kan benet vara splittrat i många bitar. Handledsfrakturen med kraftig felställning eller förskjutning dras i rätt läge, medan handledsfrakturen utan större felställning oftast kan läka bra som de är.

Din brutna handled stabiliseras med en gipsskena. Gipsskenan går från knogarna och nästan upp till armbågen. Skydda gipsbandaget från vatten och fuktig luft.

Om du har mycket ont kan det hjälpa att ta receptfria smärtstillande läkemedel.



I vissa fall bedömer läkaren att handledsfrakturen behöver kontrolleras med en ny röntgenundersökning efter 7-10 dagar. Det tar omkring 1 månad för din handledsfaktur att läka så mycket att gipset kan tas bort. Slutresultatet blir oftast en helt normal fungerande hand.

Vid svårare handledsfrakturen kan operation bli aktuellt. Din läkare bedömer vilken operation som är mest lämplig: platta och skruvar, stift eller extern fixation.



Varför ska jag träna?

Efter en handledsfraktur är det vanligt att din hand och dina fingrar svullnar. För att du ska få en bra rörlighet och funktion i handen är det viktigt att komma igång snabbt och få bort svullnaden. Om svullnaden kvarstår bidrar den till stelhet och dålig rörlighet. Träning ökar cirkulationen och motverkar svullnaden. Träningen gör också fingrarna mjukare och motverkar stelhet i lederna.

Träna därför regelbundet.

Det är också viktigt att du använder handen och armen i lättare sysslor,
till exempel att äta och klä på dig.

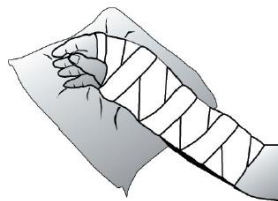
Undvik att lyfta och bära tyngre än 0,5 kg.

Motverka svullnad

Högläge

Håll din hand över hjärthöjd.

På dagen lägger du handen på motsatt axel eller på annat sätt i högläge, så att handen kommer över hjärtats höjd. Handen ska inte låsas i skjorta, rock eller mitella. Högläge gäller tills din hand inte längre är svullen. På natten lägger du armen och handen på kuddar, så att handen kommer över hjärthöjd.



Muskelpumpen

Lyft båda dina armar uppåt och sträck fingrarna. Knyt händerna och sänk dina armar. Det blir bäst effekt att ta båda armarna samtidigt.

5 ggr varannan timme, tills svullnaden avtar.



Träningsprogram

Gör följande övningar 4 gånger om dagen, 5 repetitioner. Ta ut rörligheten i ett lugnt tempo från ytterläge till ytterläge. Håll kvar några sekunder.

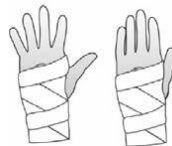
Börja med muskelpumpen.

Fingrar

1. Börja med raka fingrar. Böj sedan dina fingrar ner mot handflatan.



2. Spreta med fingrarna och tummen och för ihop.

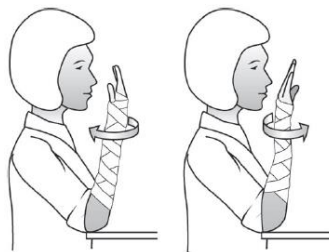


3. Böj tummen mot en fingertopp i taget.



Underarm

Sätt din armbåge i bordet, vrid underarmen så att handflatan hamnar mot dig respektive från dig. Respektera smärt gränsen när du är gipsad!

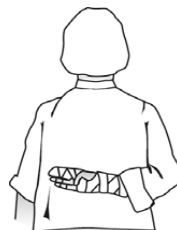


Axlar

1. Håll dina händer i öronhöjd. För armbågarna utåt, bakåt och sedan framåt.



2. För handen bakom ryggen.



3. Lyft och sänk axlarna samt rulla axlarna bakåt.



Fortsätt träna enligt detta träningsprogram tills du får andra träningsinstruktioner av arbetsterapeut.

MINA MÅL:

VIKTIGA DATUM:

Behandling utan operation

Påbörjad gipsbehandling:

Plocka bort gips:

Belastning:

Behandling efter operation

Operationsdatum:

Plocka bort gips:

Ta stygn alternativt ta bort stift:

Belastning:

Regionala nätverket för handrehabilitering i Sydöstra
sjukvårdsregionen

Region Östergötland
Region Jönköping
Landstinget i Kalmar län

Uppdaterad 2023-04

Kontakta Ortopedmottagningen om:

- Ditt gips/bandage skaver eller trycker
- Din känsel inom något område försvinner
- Du har svår smärta och kraftig köldkänsla i handen
- Din tumme eller fingrar blir fumliga och ej går att sträcka
- Dina fingrar är kraftigt svullna och blanka
- Din rörlighet i tumme, fingrar, armbåge och/eller axel är begränsad efter 10 dagar
- Din svullnad i handen inte har gått ner inom 10 dagar
- Du har tecken på infektion (rodnad, värmeökning, svullnad, smärta) runt pinnarna (om du har en yttre fixering)

Telefonnummer till Ortopedmottagningen dagtid
010-243 70 00

Kvällar och helger 1177

Om du har frågor om din träning är du välkommen
att ringa till arbetsterapeut dagtid på
telefonnummer:
010-241 10 00



Vill du läsa mer
besök [1177.se](https://www.1177.se)