

## Information till dig som behandlas för på handledsbrott

Handledsbrott kallas även radiusfraktur eller brott på strålbenet. Detta är det vanligaste benbrottet som uppkommer efter ett fall då Du har tagit emot dig med handen. Frakturen drabbar människor i alla åldrar men är vanligast hos äldre. Inget benbrott är det andra likt. Beroende på svårighetsgrad och felställning gipsas eller opereras frakturen.

Efter ett handledsbrott är det vanligt att hand och fingrar svullnar. För att komma igång snabbt, återfå god rörlighet och funktion är det viktigt att motverka svullnad genom att rörelseträna.

Använd Din gipsade arm/hand så normalt som möjligt men utan att lyfta eller skjuta ifrån med handen.

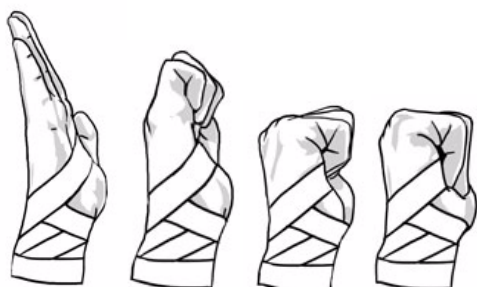
### Träning under gipstiden ”Muskelpumpen”



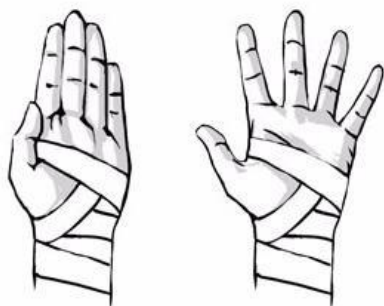
Lyft båda armarna uppåt och sträck fingrarna. Knyt händerna och sänk armarna.

Sträva efter att utföra minst 10 pumpningar/timme under dagtid.

Gör nedanstående övningar varannan timme. Ta ut rörligheten i lugnt tempo från ytterläge till ytterläge och håll kvar några sekunder.



Börja med raka fingrar. Böj sedan fingrarna ned mot handflatan som bilden visar. Upprepa 10 ggr.



Spreta med fingrarna och för ihop.  
Upprepa 10 ggr.



Böj tummen mot en fingertopp i taget och försök att bilda en cirkel med fingrarna. Sträck på fingrarna mellan varje. Upprepa 10 ggr.

**Högläge** minskar svullnaden. Det är därför viktigt att Du stöttar upp handen ovanför hjärthöjd, exempelvis med hjälp av kuddar, när Du vilar eller sover.

**Kontakta genast Ortopedmottagningen/Akutmottagningen på Ditt hemsjukhus om Du trots utförd ”muskelpump” och högläge upplever:**

- tilltagande svullnad
- tilltagande värk och nedsatt känsel
- svårigheter att röra dina fingrar

Detta träningsprogram gäller tills Du får andra träningsinstruktioner.

**OBS!** Skydda gipsbandaget från vatten och fuktig luft.

**Länsklinik Ortopedi**

**Sunderby sjukhus** Ortopedmott 0920-2839 91 Call Me

Kväll och helg: Akutmott 1177

**Piteå Sjukhus** Ortopedmott 0911-755 42

Kväll och helg: Akutmott 0911-750 00

**Gällivare sjukhus** Ortopedmott 0970-194 80

Dagkirurgisk enhet 0970-191 13

Kväll och helg: 1177