



Information till dig med handledsfraktur (under gipstiden)

När arm/hand är gipsad blir muskelarbetet i arm och hand sämre. Det är därför viktigt att genom rörelser i axeln, armbågen samt de fria fingerlederna bibehålla funktionen. **Smärtan i den gipsade handen ska avklinga inom ett par dagar, annars tar du kontakt med läkare.**

Några allmänna råd

- Kom ihåg högläge!
- Lås inte handen i skjorta, rock eller mitella
- Undvik varma vattenbad och bastu
- Hjälp inte till med den friska handen vid rörelseträning av den gipsade handen
- Undvik massage
- Bra träning är att använda handen i dagliga lättare göromål (t.ex. knäppa knappar, borsta tänderna m.m.), undvik tunga lyft (t.ex. matkassar, stekpanna) med handen.
- Under natten – lägg hand och arm på en kudde så den kommer i högläge för att motverka svullnad.

RADIUSRÅDGIVNING

Vi erbjuder dig ett rådgivningstillfälle för din **handträning som nygipsad**. Detta hålls varje onsdag kl. 9.00 på ergoterapin.

Har du inte möjlighet att delta eller undrar över något, kan du ringa oss på vår telefontid mån/ons kl. 8.30–9.00, tfn 018-538 473.

Efter avgipsning erbjuder vi ett uppföljningstillfälle med råd för den fortsatta träningen.

Detta hålls varje torsdag kl. 9.00 på ergoterapin.

Du behöver ingen remiss för dessa besök och de är kostnadsfria. Vid behov av ytterligare träningstillfällen behövs läkarremiss till ergoterapin.

Hemträningsprogram

Sträck händerna högt mot taket med helt sträckta armbågar och spreta med fingrarna. Dra tillbaka armarna mot kroppen med knutna händer. Rörelsen ska göras med kraft så långt du kan och vara som en rytmisk pumprörelse.

Att vifta gör **ingen** nytta. Det ger bäst effekt att ta båda armarna samtidigt.

Gör 10 upprepningar varje timme under dagen. Så länge du har en svullnad i handen ska du fortsätta med denna övning.



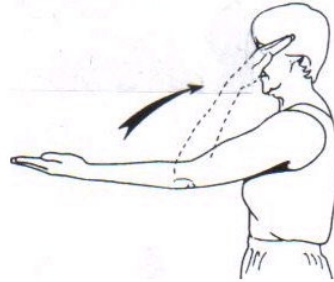
Vänd →

Gör följande övningar 3 ggr/dag med 5-10 upprepningar

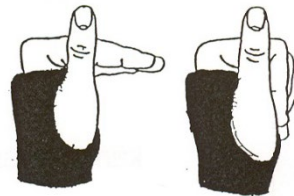
Rulla axlarna framåt och bakåt.



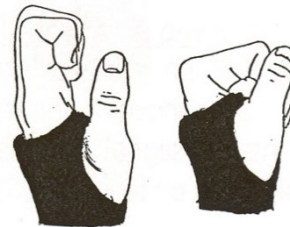
Böj och sträck i armbågen.



Böj i fingerlederna som bilderna visar.
Viktigt att sträcka ordentligt mellan varje böjning.



Gör denna övning på samma vis som den förra övningen. Böj fingerlederna och sträck ordentligt mellan varje böjning.



Runda O:n, tumtopp mot fingertopp.
Sträck ut mellan varje finger.



För tummen mot lillfingerbasen så långt bandaget tillåter – sträck ut.

