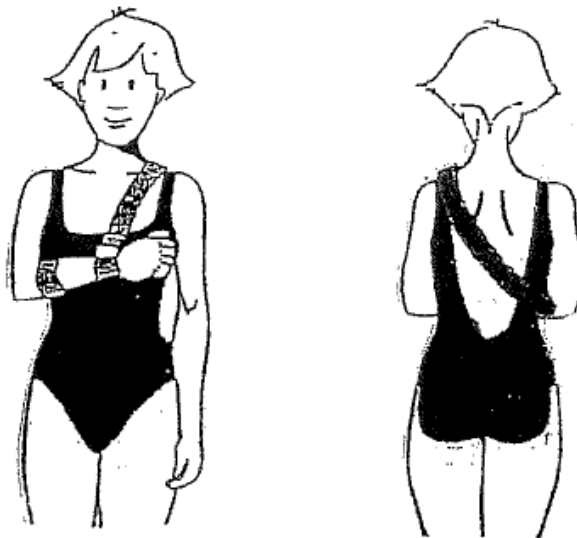




Till dig som fått en nyckelbensfraktur

Du har fått en nyckelbensfraktur och läkaren har beslutat att frakturen inte behöver opereras. På akuten har du fått en slynga som skall användas högst 1 vecka i smärtlindrande syfte. För att inte bli stel i armbågs- eller axelleden är det viktigt att du följer träningsprogrammet i denna information. Ta smärtlindring vid behov. Slyngan kan tas av i den mån smärtan tillåter och du skall då använda din arm i lättare sysslor och aktiviteter, dock ej över axelhöjd. Efter en vecka avslutas behandlingen med slyngan helt och du skall då använda armen som vanligt med fullt rörelseomfång. Det är vanligt med smärta och viss svaghet under flera veckor efter en nyckelbensfraktur. Vi rekommenderar att du omgående kontaktar sjukgymnast/fysioterapeut i primärvården (tex vårdcentral) för att få hjälp med din fortsatta rehab träning.

Nedan ser du hur slyngan ska sitta för att ge bäst avlastning.



© Axelina, 2017 • www.axelina.com

Fysioterapimottagningen Danderyds sjukhus
Tel: 08 – 123 551 52 (vardagar kl. 08.00-09.00)

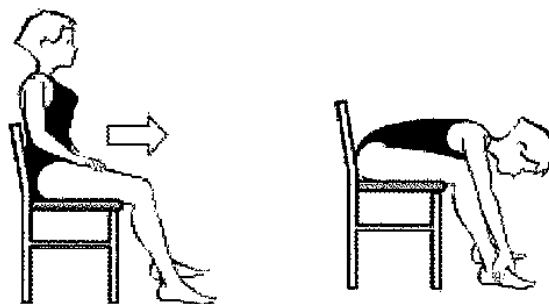
www.ds.se, gå till "Våra vårdavdelningar och mottagningar" sedan "Fysioterapi" sedan "Kontakta mig"

Träning under tiden med slynga

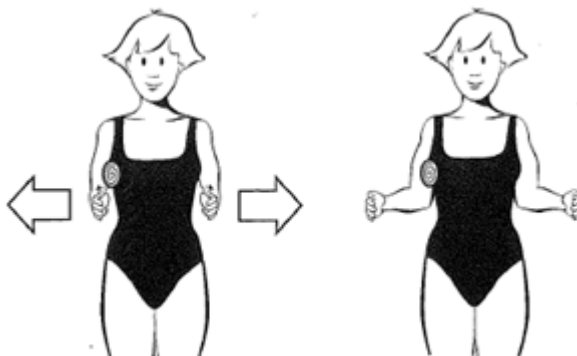
1. Knyt och spreta med fingrarna 25 ggr/vaken timme.

Ta av slyngan och gör nedanstående övningar 3 ggr/dag, 10 repetitioner/övning.

2. Böj och sträck ut fullt i armbågen.
3. Sänk axlarna och dra ihop skulderbladen.
4. Lägg händerna på låren och glid med händerna utefter benen.



5. Placera en rullad handduk under den aktuella armen. Böj armbågarna till 90 grader. För händerna utåt sidorna med raka handleder. Återgå långsamt till utgångsläget.



6. Luta dig framåt och låt armen hänga fritt. Försök pendla fram och tillbaka.

