



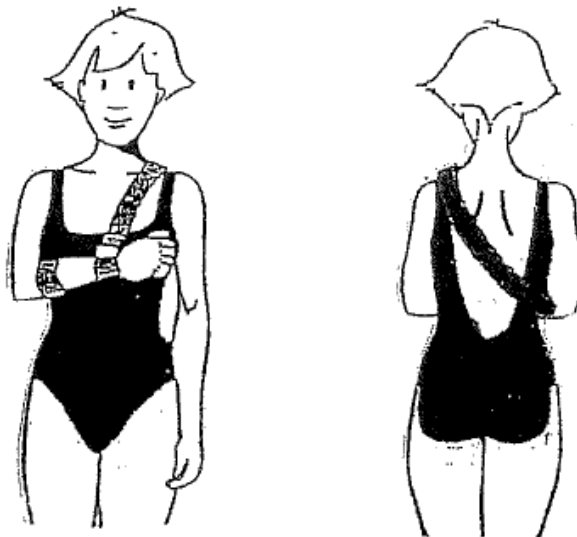
Till dig som fått en överarmsfraktur

Du har fått en överarmsfraktur, s.k. diafysär humerusfraktur, och läkaren har beslutat att den inte behöver opereras. Frakturen ska behandlas med en s.k. containerortos och du har även fått en slynga som stöd. Ortosen ska användas dygnet runt. Det är viktigt att ortosen sitter bra och inte för löst. Den kommer att justeras i samband med dina återbesök. Du kommer att följas av läkare på ortopedmottagningen och i samband med dessa besök rekommenderar vi dig att komma på drop in-tid till fysioterapeut på ortopedmottagningen för att påbörja din rehabilitering.

För att bibehålla rörlighet i armbågs- och axelleden är det viktigt att du följer träningsprogrammet i denna information. Pumpa ofta med handen för att undvika svullnad. Det är särskilt viktigt att sträcka ut armbågen flera gånger dagligen för att motverka stelhet. Ta smärtlindring vid behov.

När du tvättar dig kan du luta dig framåt eller till sidan och låta den skadade armen hänga avslappnat för att komma åt armhålan. Läkaren bedömer när du får ta av den vid dusch. Vid påklädning börjar du med din skadade arm.

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



© Axelina, 2017 • www.axelina.com

Kontaktuppgifter: Fysioterapimottagningen Danderyds sjukhus

Tel: 08 – 123 551 52 (vardagar kl. 08.00-09.00) alternativt www.ds.se, gå till ”Våra vårdavdelningar och mottagningar” sedan ”Fysioterapi” sedan ”Kontakta mig”

Träningsprogram

Det här programmet syftar till att bibehålla rörlighet i axel- och armbågsled samt för att främja cirkulation under tiden med ortos

Ortosen ska alltid vara på, även då du tränar.

Utför träningsprogrammet ca 5 ggr/dag, ca 10 repetitioner/övning.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Pumpa kraftigt med handen ca 25 gånger/ timme för att undvika svullnad i arm och hand.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Böj och sträck i armbågen. Det är viktigt att sträcka ut armbågen helt för att undvika stelhet. Du kan stå, sitta eller ligga ner när du gör denna övning.



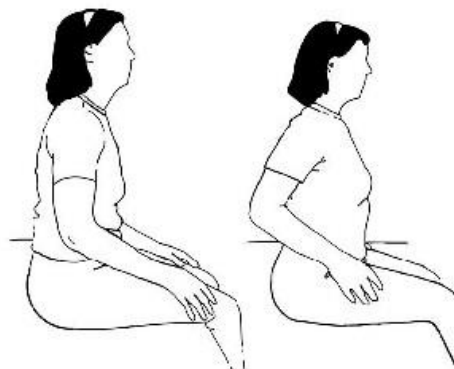
Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Låt den skadade armen hänga ner av sin egen tyngd genom att luta dig framåt. Gör små pendelrörelser med armen.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Slappna av i axeln, låt huvudet falla rakt åt sidan och låt armen hänga fritt tills du känner att det töjer, stanna i ca 20 sek.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Drag ihop skulderbladen, håll 5 sekunder och slappna sedan av.