

Til deg som er operert for brudd i handleddet

Generelt om tilstanden

Handleddsbrudd oppstår oftast etter fall der ein tar seg for med handa på strak arm. Ved operasjon set ein inn ei plate som blir festa til beinet med skruar. Desse vil halde bruddet i korrekt stilling inntil det har grodd. Det tar omlag 6 veker.

Etter operasjon

Handleddet er no øvingsstabil. Dvs du kan bevege fritt i fingre, handledd og underarm frå første dag.

Å bruke handa i lette daglegdagse aktiviteter er også god trening. Det kan vere når du kler deg, bruker bestikk, skriv på tastatur, mobil, knyte skolisser, strikke ol.

Restriksjonar

Unngå belastning kommande 6 veker. Dvs ikkje støtte deg på handa eller løfte noko tungt. Du kan løfte lette gjenstander, maksimalt vekta tilsvarande av ein kaffikopp. Du kan støtte på albogen.

Hevelse, stivhet og smerte

Dette er normale reaksjoner etter bruddskade og operasjon. Det må ikkje hindre deg i å komme i gang. Aktive bøyer og strekk på fingrene og å bruke handa aktivt er gunstig for å få ned hevelsen. I tillegg kviler du handa over hjartehøgda når du er i ro dei første dagene. På eit høgt bord, stor pute eller langs sofaryggen.

Du får resept på smertestillende. Bruk det om nødvendig.

Operasjonssåret

Ved spørsmål om sår, bandasje og dusjing, kontakt sjukepleier.

Øvingar

Bruk handa og gjer aktive øvingar fleire gonger for dag. Du kan også bruke den friske handa til å lede varsomt inn i bevegelsen.

Ta ut bevegelsene så langt du klarer inntil smerte. Ikkje presse eller tvinge med makt. Med god avspenning i arm og skulder går det lettere.

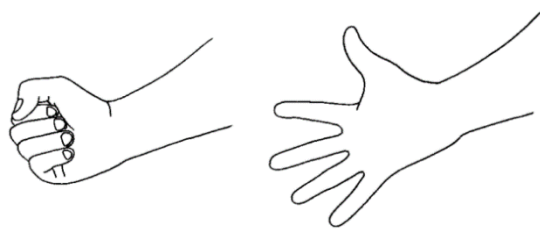
Ved øving jevnt og trutt vil stivheten gradvis avta, bevegelseutslaga aukar og funksjonen bedrar seg. Ein god sirkel.

Strykningar kan vere ein fin måte å komme i gang på

- Legg handa på låret og stryk over kneet og opp langs låret.
- Stryk rundt overarmen din.
- Stryk handa mot innside, utside og bak på leggen din.
- Stryk handa på både det eine og det andre kinnet ditt.

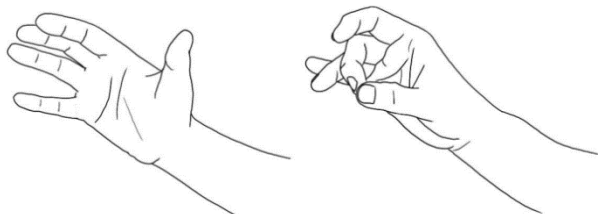
1. Klem og sprik med fingrane

Knyt handa. Prøv å få alle fingertuppene heilt inn i handflata. Hjelp gjerne til med den andre handa. Strekk ut og sprik med fingrane. Få med tommelen.



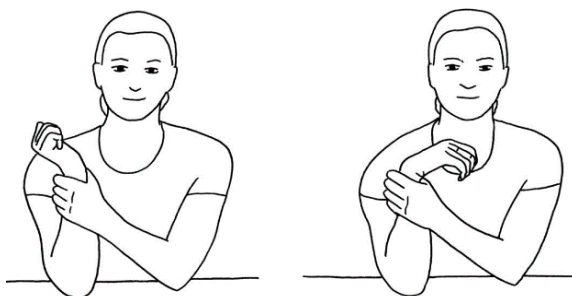
2. Tommel mot fingertupp

Ein og ein fingertupp etter tur. Form ein sirkel.



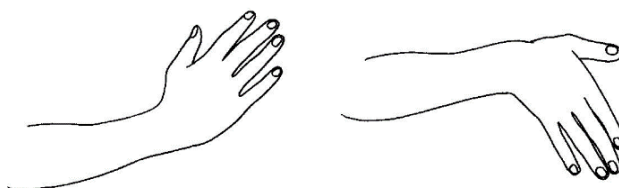
3. Bevege handleddet opp og ned

Det er vanleg å kjenne at det drar litt i såret når du beveger i handleddet. Det er ikkje farleg



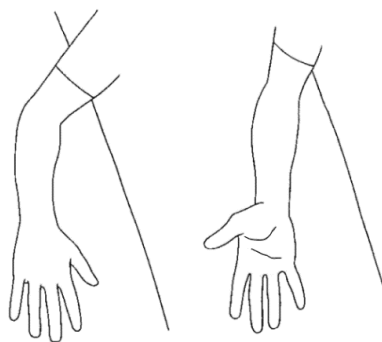
4. Bevege handleddet frå side til side

Legg handa på eit bord eller låret ditt og beveg handleddet sidevegs.



5. Roter underarmen i begge retningar

Hold overarmen i ro, så du ikkje beveger i albogen istadenfor underarmen



Beveg olbogen og skuldra

Dette for å unngå følgeplager med muskelspenningar, stivhet og smerte oppover i arm og skulder/nakke.

Kontroll

Du blir innkalla til kontroll hos fysioterapeut på Haukeland Universitetssjukehus ca. 2 veker etter operasjonen.

Meir informasjon finn du på internett:

<https://helse-bergen.no/behandlinger/handleddsbrøt-ovingar-etter-behandling>