



## 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 klockan 9.00 på ergoterapin.

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

Detta hålls varje torsdag klockan 9.00 på ergoterapin.

Anmäl dig via vår reception senast dagen innan.

Telefonnummer (018) 538618.

Måndag-fredag 8.00-9.00, måndag-torsdag 13.00-14.00.

Du behöver ingen remiss och dessa besök är kostnadsfria.

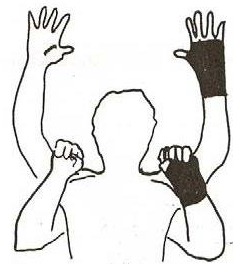
Vid behov av ytterligare träningstillfällen behövs läkarremiss till ergoterapin.

### 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 pumpörelse.

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

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

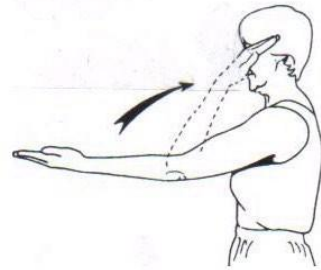


## Gör följande övningar 3ggr/dag med 5-10 repetitioner

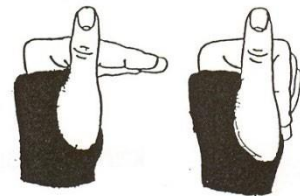
Rulla axlarna framåt och bakåt.



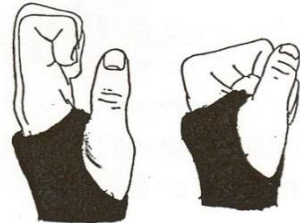
Böj och sträck armbågen.



Böj fingerlederna som bilden visar.  
Det är 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.

