

Information
til patienter og pårørende

**Brækket håndled
uden operation**



REGION SJÆLLAND
HOLBÆK SYGEHUS



- vi er til for dig

Brækket håndled

Du har fået et brud ved håndleddet. Her finder du information om, hvordan et håndledsbrud behandles og efterbehandles.

Det er sjældent, at brud ved håndleddet er ens. Derfor kan dit forløb – både med hensyn til behandling og efterbehandling – variere fra andres.

Det forskudte brud ved håndleddet

Brud ved håndleddet er et af de almindeligste brud. Det opstår ofte ved fald med bagoverbøjet hånd og optræder ofte hos ældre mennesker og hyppigere hos kvinder end mænd. Det skyldes den øgede knogleskørhed, som de fleste kvinder får med alderen.

Hvad er der sket?

Lægen har undersøgt din arm for hævelse, misfarvning, smerter og fejlstilling af dit håndled.

Lægen har også undersøgt, om der er påvirkning af nerver og

sener til hånden. Du har fået taget røntgenbilleder, som har bekræftet diagnosen. Målet med behandlingen er, at bruddet heler i en god stilling.

I de tilfælde hvor bruddet har forskubbet sig, vil bruddet blive sat på plads under lokalbedøvelse og derefter kommer armen i bandage.

Herefter vil du få taget nye røntgenbilleder for at bekræfte, at bruddet sidder rigtigt. Du vil eventuelt få en slynge til armen til de første dage.

Medicin

På grund af bruddet kan du naturligvis have smerter, specielt de første dage, også når du bevæger dine fingre. Almindelig håndkøbsmedicin vil i de fleste tilfælde være nok til at fjerne smerterne.

Vi anbefaler Panodil/Pinex2 tabletter, 4 gange dagligt evt. suppleret med Ibumetin 400 mg, 3 gange dagligt i fem dage.

Vi anbefaler, at du tager 500 mg C-vitamin (håndkøb) dagligt i de næste 50 dage. C-

vitamin har en positiv effekt på efterforløbet.

Er du over 40 år anbefaler vi desuden, at du tager 1 tablet Unikalk Mega (håndkøb) dagligt til et måltid.

Hvad kan du selv gøre?

Du kan selv gøre meget for, at din arm kommer til at fungere godt.

Den del af din arm, som er i bandagen, skal have ro til at hele. Men når armen er i bandagen, kan musklerne ikke arbejde som vanligt.

Det er derfor vigtigt, at du træner den del af hånden og armen, som ikke er i bandage for at undgå, at din hånd hæver og bliver stiv i leddene. Det er vigtigt, at du bruger hånden i lette daglige gøremål – bare du ikke får smerter. Det kan for eksempel være påklædning, personlig hygiejne, spisning og lettere rengøring. Du skal dog undgå at løfte tunge ting.

Det videre forløb

Ved stabile brud skal du afbandageres hos egen læge efter ca. 4 uger.

Øvrige brud bliver kontrolleret ved kontrol med røntgen i Ortopædkirurgisk Ambulatorium for at sikre, at bruddet bliver på plads.

Hvis bruddet forskubber sig, vil du blive tilbudt operation.

Hvis bruddet på 10-14 dages kontrollen fortsat sidder godt, vil næste kontrol blive efter 5 uger med afbandagering hos egen læge.

Når du får bandagen fjernet, kan håndleddet være stift. Det er derfor vigtigt, at du begynder optræningen straks. Du må gradvist øge belastningen af hånden. Nogle patienter kan klare optræningen med få vejledninger. Andre har brug for at komme til træning i Ergoterapien i kommunen.

Dette vurderes individuelt.

Øvelsesprogram

Øvelserne skal du udføre 4-5 gange dagligt. Hver øvelse gentages 15 gange.



Bøj i en glidende bevægelse først yder- og mellemlid, dernæst knoed til fuldt håndknyt. Vær opmærksom på, at fingrenes knoed bøjes helt. Stræk herefter fingrene helt ud.



Saml og spred fingrene. Vær opmærksom på at holde fingrene strakte.



Før tommelfingerspidsen til spidsen af hver af de andre fingre én efter én.



Før tommelfingeren i en bue så langt væk fra håndfladen som muligt for at nå roden af lillefingeren.

Du skal danne et stort "O" med hver af fingrene. Stræk fingrene ud mellem hvert "O".



Bøj og stræk albuen. Husk generelt at bevæge skulderen. Du kan for eksempel løfte og sænke skuldrene og svinge armen rundt i store cirkler.

Hvis din hånd er hævet

Hvis din hånd er hævet, er det meget vigtigt at lave pumpeøvelser hver halve time:

- Ræk armen i vejret så højt som muligt.
- Knyt og stræk fingrene helt.
- Gentag 30 gange i et roligt tempo.

Hvis din hånd ikke er hævet

For at undgå at hånden kommer til at hæve, skal du lave pumpeøvelser hver anden time.

Hvordan er det at have gips på armen

Der er normalt at du;

- Synes det føles underligt ikke at kunne bevæge håndledet.
- Sveder under gipsen, og at det klør.
- Bliver øm og træt i armen.

Kontakt

Ortopædkirurgisk Ambulatorium 12-2

Sekretær: Tlf.: 59 48 44 70
(hverdage kl. 9.00-15.00)

Sygeplejerske i ambulatoriet:
Tlf.: 59 48 44 72
(hverdage kl. 8.00-8.30)

Ved henvendelse udenfor dette
tidsrum skal akuttelefon tlf.
70 15 07 08 kontaktes.



Opdateret marts. 2019 af:

Traumeteamet
Ortopædkirurgisk Afdeling
Holbæk Sygehus
Smedelundsgade 60
4300 Holbæk

Dok. nr. 310361

Søg læge, hvis:

- Du ikke kan bevæge fingrene eller lave øvelserne.
- Gipsen trykker, føles for stor eller knækker.
- Armen eller hånden hæver.
- Fingrene bliver meget kolde eller varme.
- Det prikker eller snurrer i fingrene.
- Hånden ændrer farve.
- Du får meget ondt.

Det er vigtigt, at du reagerer på disse symptomer, da det kan være tegn på, at gipsen er for stram.

Går du for længe med en for stram gips, kan det komplicere dit forløb. Du skal derfor hurtigst muligt kontakte os.