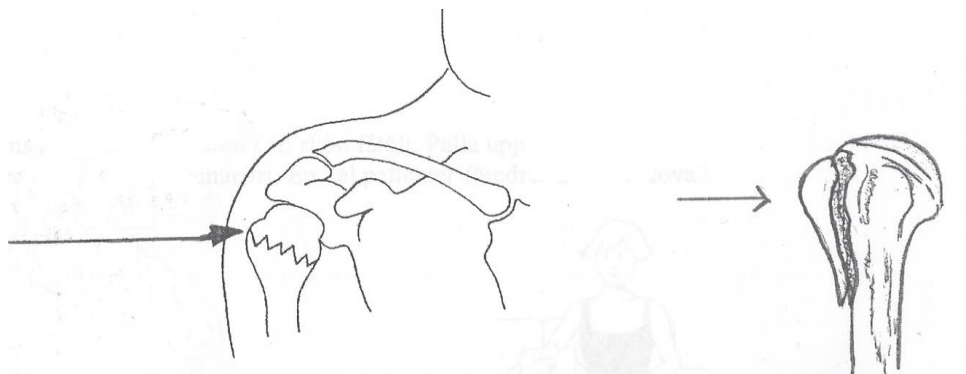


Efter collum chirurgicum fraktur (bruten axel)

Brott högst upp på överarmen på gränsen mellan kula och skaft (Collum chirurgicumfraktur) är en relativt vanlig skada. Oftast uppstår brottet vid ett fall direkt mot axeln. Ibland sliter en av muskelsenorna i överarmen (Supraspinatussenan) loss ett större eller mindre benfragment. Detta kallas Tuberculum majusfraktur. Frakturens/frakturernas utseende och svårighetsgrad varierar, men är i regel god.



För att minska Dina smärtor får Du en slynga för att avlasta armen. Slyngan skall användas de första 2-3 veckorna.

När Du skall tvätta Dig under skadade armen underlättar det om Du lutar Dig åt skadade sidan så armen faller ut en bit utan att musklerna aktiveras. Då behöver du inte använda slyngan.

Vid en överarmsfraktur är risken stor att armen och handen svullnar. Överarmen brukar också bli kraftigt blåfärgad pga. blodutgjutning. Smärta de första veckorna är vanligt förekommande och Du behöver regelbundet ta smärtstillande tabletter de första 4-6 veckorna.

För att **minska svullnaden** kom ihåg att:

- Använda handen så gott det går i det vardagliga.
- Hålla handen högt (ovan hjärthöjd) samt knyta och sträcka fingrarna ofta, ca 10 ggr/timme. Om dunkningskänsla/svullnad uppstår i arm/hand har Du hängt för länge med handen nedåt.

TRÄNINGSPROGRAM första 2 veckorna

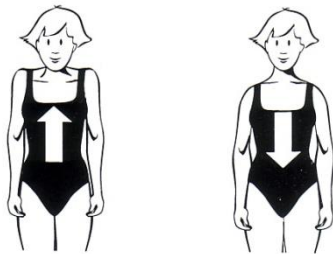
HÅLLNING

Dessa övningar görs med slyngan på.

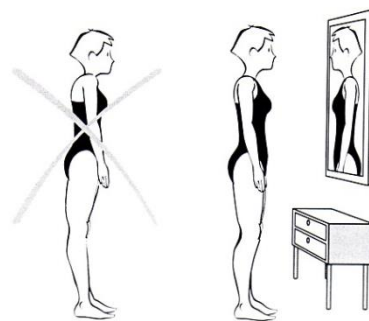
För att få bra förhållanden i axelleden är det viktigt att ha en god hållning.

Ta ett djupt andetag och sucka ut så att axlarna sänks.

BP6



BP9



VILOLÄGEN

Bästa läge för smärtlindring är när armbågen har stöd. Armen skall vara något ut från kroppen. Axelleden blir då som rymligast.

OBS! Vila ingår också i träningen.

BP2

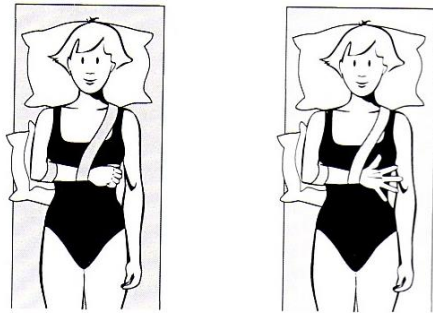


BP4



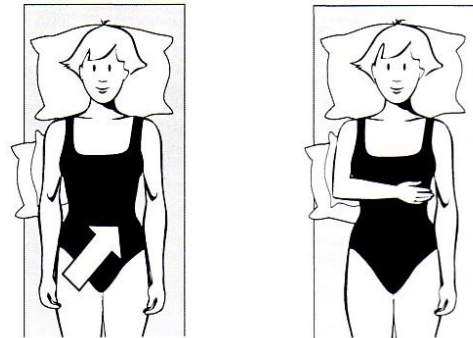
RÖRELSETRÄNING

Pumpa med handen.
Detta ökar cirkulationen i armen.
Utföres så ofta du kan.

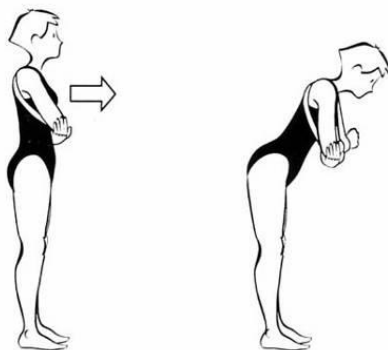


A1

Böj och sträck på armbågen. Detta
Förhindrar stelhet och svullnad i armen.
Upprepa 5-10 ggr vid 2-3 tillfällen/dag



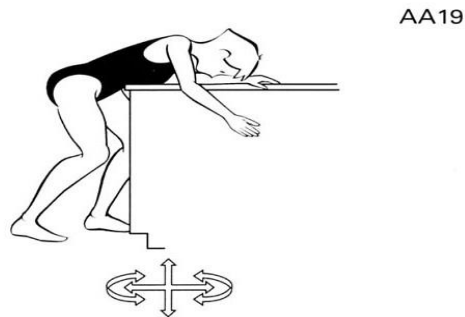
A2



P3

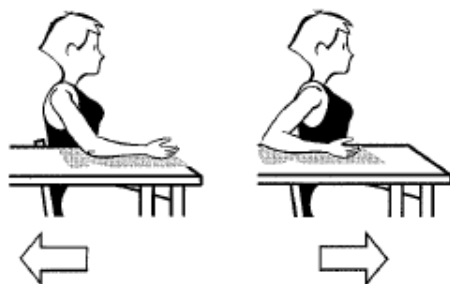
Fäll överkroppen framåt och låt den opererade armen vara avslappnad samtidigt som Du håller den friska sidans hand som stöd underifrån. Med hjälp av friska handen för Du den opererade armen så långt framåt som smärtan tillåter.
Upprepa 5 gånger.

Efter 2 veckor - lägg till dessa övningar



Fäll kroppen framåt samtidigt som Du tar stöd med den friska armen på ett bord. Låt den opererade armen hänga ned på ett så avslappnat sätt som möjligt. Pendla försiktigt armen framåt och bakåt. Fortsätt i sidled samt runt i cirkel åt båda hållen. Rörelsen ska vara smärtfri. Försök hålla en jämn rytm.

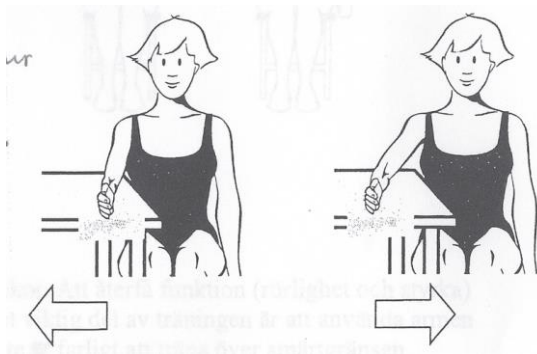
Upprepa pendelrörelsen 5 gånger i varje riktning.



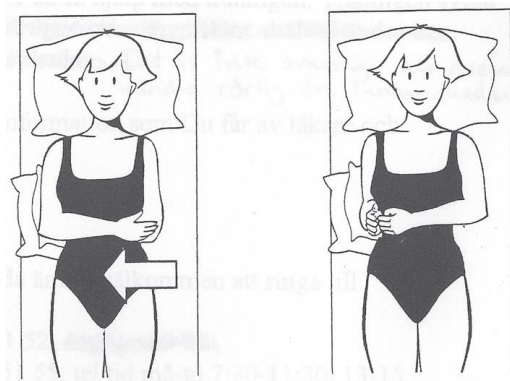
Sitt med sidan mot ett bord och lägg upp armen. Placera den aktuella sidans arm på en handduk. Låt armen glida på handduken först framåt och sedan bakåt. Rörelsen ska vara smärtfri. Försök hålla en jämn rytm.

Efter 3-4 veckor-lägg till dessa övningar

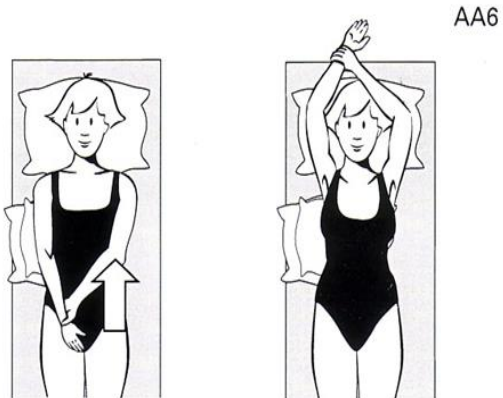
Sitt med sidan mot ett bord och lägg upp armen. Glid med armen ut och tillbaka i en "dragspelsrörelse". Hjälpt i början till med den friska sidans hand om övningen är svår.



I liggande eller sittande böj armbågarna till 90 grader. För den onda armen utåt sidan till dess att handen pekar rakt fram såsom bilden visar. Håll handlederna raka. Återgå långsamt till utgångsläget.



I ryggliggande, håll runt handleden och lyft upp den skadade armen mot taket med hjälp av den friska sidans hand/arm. Återgå långsamt till utgångsläget. Det är lättast att till en början lyfta nära kroppen med böjda armbågar.



För att stegra träningen ta kontakt med någon av oss sjukgymnaster Rehab Öppenvård på gamla sjukhuset i Norrtälje. Du bokar tid på telnr. 0176-32 64 44.

Sjukgymnaster Rehab Öppenvård Norrtälje