

Pasientinformasjon fra Ortopedisk akuttpoliklinikk

Brudd i kragebenet

Her finner du informasjon om hvordan du bør forholde deg til skaden de første ukene etter brudd i kragebenet.

Du har fått en fatle som du kan bruke den første uken etter bruddet. Fatlen brukes kun som smertelindring og har ingen funksjon for bruddtilheling.

Denne illustrasjonen viser hvordan fatlet skal settes på riktig. Legg merke til at det ikke skal henges over nakken, men føres bak ryggen.



Når hånden ligger i fatle:

- Knyt og sprik med fingrene. Beveg håndleddet. Klem gjerne på en myk ball
- Ha fokus på å slappe av i skulder

Smerter

Ved smerter brukes reseptfrie medisiner, for eksempel Paracetamol, eventuelt kombinert med Ibuprofen (Ibux). Sterkere smertestillende avtales med lege.

Dette bør du unngå:

- Unngå å ha armen over skulderhøyde de seks første ukene
- Ikke kryss armen foran kroppen de seks første ukene
- Unngå styrketrening de seks første ukene
- Unngå risikoidretter totalt 12 uker etter at skaden har skjedd

Kontaktinformasjon

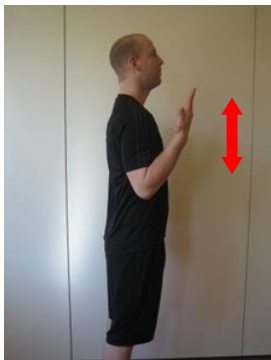
Ortopedisk akuttpoliklinikk
Telefon: 67 96 61 00
Åpningstid 08.00 – 20.00

Sist revidert august 2021 - EQS-ID: 32691

Opptrening og øvelser etter 7-10 dager

Øvelse 1: Beveg fingre og håndledd. Klem gjerne på en myk ball

Øvelse 2: Bøye og strekke i albue



Øvelse 3: Pendling (med og mot klokka)



Komplikasjoner

- Brudd i kragebenet kan føre til en kul som står opp der bruddet har vært. Dette er ikke farlig, og hos barn vil det som oftest gå tilbake.
- Eventuell kontroll avtales med behandlende lege.

Kontaktinformasjon

Ortopedisk akuttpoliklinikk
Telefon: 67 96 61 00
Åpningstid 08.00 – 20.00

Sist revidert august 2021 - EQS-ID: 32691