

Pasientinformasjon fra Ortopedisk akuttpoliklinikk

Brudd i overarm

De fleste bruddene øverst i overarmen kan behandles uten operasjon. Du har en slik bruddtype, og behandlingen består i en kort periode med fatle, og deretter en lengre periode med opptrening. De fleste vil ha behov for veiledning til opptrening hos fysioterapeut.

Smertestillende bør tas jevnlig de første dagene. Det anbefales å sove i sittende stilling de første dagene. Etter noen dager vil det ofte komme hevelse og en synlig blåfarge av huden over/under albuen. Dette skyldes blod fra bruddstedet som følger tyngdekraften og er helt normalt. Det vil gradvis bli borte av seg selv.

Behandling

Du har fått en fatle som har følgende funksjon:

- Smertelindring – støtte og holde armen i ro.
- Bruddstabilisering - hindre rotasjon av overarmen og hindre bevegelse ut fra kroppen.
- Første uke (til første kontroll) - bruk fatle dag og natt. Kun tas av ved dusj/bad!
- Beveg fingre og håndledd. Klem gjerne på en myk ball.
- Andre uke (fra andre kontroll) – avvikle fatle og gradvis oppstart av øvelser

Restriksjoner

- Unngå å ta armen over skulderhøyde de 6 første ukene
- Unngå å rotere armen utover normal hvilestilling de 6 første ukene
- Unngå styrkeøvelser de 6 første ukene

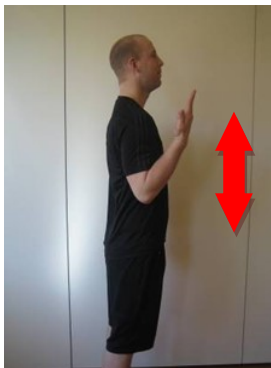
Kontaktinformasjon

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

Sist revidert august 2021 - EQS-ID: 32700

Etter en uke der man har armen i ro i fatle er det kontroll hos lege. Etter dette starter man med egentrening:

Øvelse 1: Bøye og strekke i albue og fingre



Øvelse 2: Pendling (med og mot klokka)



To uker etter skaden øker man treningsmengden og bevegelsene av skulderen:
Fortsette med øvelse 1 og 2.

Øvelse 3: Løft armen til siden/fram. Ikke over skulderhøyde!



Øvelsene bør gjøres minst 20 minutter om dagen, gjerne del opp i flere økter. Husk å ta hensyn til smerter og hevelse. Bruddtilhelingen skjer vanligvis i løpet av 6-12 uker

Etter 6 uker kan de fleste pasientene starte full vektbelastning og bevege fritt til smertegrensen. Er du usikker rundt denne opptreningen, bør du søke hjelp hos fysioterapeut. Du trenger ikke rekvisisjon fra lege for å få time hos fysioterapeut.

Kontaktinformasjon

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

Sist revidert august 2021 - EQS-ID: 32700