

Brud på kravebenet

Fysioterapi



Patientinformation

Fysio- og Ergoterapi

Information

Du har fået et brud på dit kraveben, og lægen har enten valgt at behandle det med en armslynge, bandage, eller at den skal opereres. I de fleste tilfælde er der ikke nogenvæsentlig forskel på det funktionelleresultat efter 1 år, om du er blevet opereret eller ej.

Efter operationen

Der vil inden udskrivelse komme en fysioterapeut og instruere dig i, hvordan du skal lave øvelserne i denne pjece, når du kommer hjem. Der vil under indlæggelsen blive lavet en vurdering af, om det er nødvendigt med hjælp til genoptræning fra start, ellers laver lægen en vurdering af dette ved 6 ugers kontrollen.

Smerter og hævelse

Du vil kunne opleve en prikken og smerte i lungerne i de første par dage eller uger. Dette kan være på grund af en irritation eller små væskeansamlinger omkring kravebenet og de øverste ribben. Dette er ufarligt, men bliver det værre end du kan holde ud, så skal du kontakte din egen læge. De værste smerter vil foretage sig efter 2-3 uger, hvorefter du gradvist vil mærke forbedring. Du kan lindre

smerterne i skulderen ved at lægge en ispose på i 20 minutter 3-4 gange om dagen. Det er vigtigt at være opmærksom på, at der ikke må komme forværrede smerter ved træning. Hvis du oplever forværrede smerter ved træning, så skal du holde lidt igen. Det er helt normalt, at misfarvning og hævelse af armen trækker ned mod albue og fingre. Dette kan give stivhed i albuen i en kort periode.

Praktiske råd

Når du vasker dig, kan du tage armen ud af slyngen og bøje dig forover, så du kan vaske dig under armen.

Når du tager tøj på, er det bedst at starte med den opererede arm.

Når du tager tøjet af, skal den raske arm ud af ærmet først.

Du må ikke lægge vægt på den opererede arm, når du rejser og sætte dig fra en stol.

Du må ikke bruge stok eller rollator, bære tunge byrder og bruge gelænder med den opererede arm.

Armslynger/Bandager

Der anvendes to typer af armslynger og én type bandager, se billederne her på siden.

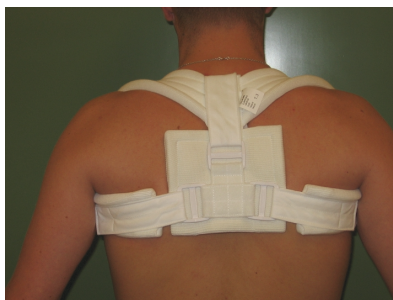
Det er vigtigt med armslyngerne at de placeres korrekt. Underarmen skal ligge vandret i slyngen. Hænger din hånd nedad, vil dine fingre hæve.



Fikseret mitella



Collar 'n' cuff



8-tals bandage

Til dig som ikke er blevet opereret

☐ Du har fået en armslynge for at aflaste bruddet. I starten skal du bruge armslynge hele tiden, men i takt med at smerterne bliver mindre, kan du nøjes med at bruge slyngen efter behov. Dog højst 3 uger.

☐ Du har fået en 8-tals bandage på. Den skal sidde stramt, men det skal ikke være ubehageligt. Den skal løbende strammes op hos egen læge. Første gang efter 3-4 dage, og derefter 1 gang om ugen. Du skal have bandagen på i 3 uger eller hvad der er aftalt med lægen.

☐ Kontrol om ____uger

☐ Ingen kontrol

Til dig som er blevet opereret

Du er blevet opereret i dit kraveben, og du har fået en armslynge til at aflaste bruddet. Den må dog højst bruges i 3 uger.

Følgende gælder for dig de næste 6 uger inden du skal til kontrol i ambulatoriet

☐ De første 6 uger må du bevæge armen frit uden belastning. Slyngen skal du bruge hele tiden i starten, men i takt med at træningen skrider frem og smerterne bliver mindre, kan du nøjes med at bruge den efter behov.

☐ Du må de første 6 uger ikke løfte armen over 90gr. både fremad og ud til siden. Derudover må du ikke presse den i udadrotation. Slyngen skal du bruge hele tiden i starten, men i takt med at træningen skrider frem og smerterne bliver mindre, kan du nøjes med at bruge den efter behov.

☐ Du skal have armen fikseret i slyngen de første 14 dage. Herefter kommer du til kontrol i ambulatoriet, hvor du får en ny slynge, som du skal bruge efter behov. Du må nu stille og roligt påbegynde genoptræning uden belastning.

Træningsprogram

Træningsprogrammets øvelser udføres **2-3 gange dagligt**.

Der laves **5-10 gentagelser** af hver øvelse.

Øvelserne udføres stående eller siddende.

Følg fysioterapeutens instruktion.

Øvelserne laves i langsomt tempo.

Hold pauser efter behov.

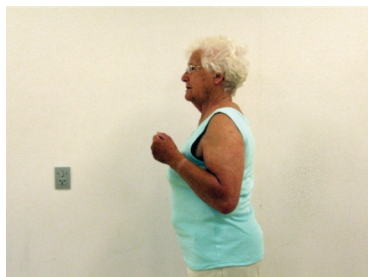
☐ Pumpeøvelse for fingre og hånd

Flere gange dagligt skal du bøje og strække fingrene samt bevæge håndleddet i alle retninger. Sørg for at komme helt ud i bevægelserne.



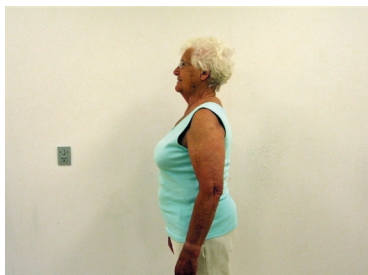
☐ Øvelse for albueleddet

Mindst 2 gange dagligt bøjes og strækkes albuen så meget som muligt.



☐ Få styr på holdningen

Vær opmærksom på hvordan skuldrene holdes. Tjek ved at kigge i et spejl. Set forfra skal begge skuldre holdes i samme højde. Set fra siden må skulderen ikke være trukket mere frem eller tilbage end den raske side.



Øvelser for at modvirke spændinger i nakken

☐ Træk skiftevis skuldrene op mod ørerne og pres ned mod gulvet. Hold stillingen lidt inden du langsomt vender tilbage til udgangstillingen.

☐ Udfør cirkelbevægelser med begge skuldre, både fremad og bagud.

☐ Pres begge skuldre bagud så du samler skulderbladene. Hold spændingen 5 sekunder, inden du langsomt slapper af igen.

Udspænding af nakken

☐ Før hagen ned mod brystet og mærk spændingen i nakkemusklerne.

Udspænding af muskler på siden af halsen

☐ Før øret ned mod skulderen og mærk strækket på modsatte side. Undgå at løfte skulderen. Udfør øvelsen til modsatte side også.



□ Sid ved et bord læg træningsarmen på bordet, med et klæde under hånden. Bevæg armen i forskellige retninger og arbejd på at komme så langt væk fra kroppen som muligt.



□ Sid med siden til et bord med underarm og hånd hvilende på en klud. Bevæg armen ud til siden ved at lade armen glide væk fra kroppen og samtidig læne siden af kroppen ind over bordpladen.



□ Sid ved et bord med hånd og underarm hvilende på en klud. Albuen holdes ind til kroppen og armen skal pege lige ud fra kroppen. Bevæg hånden ind mod kroppen og tilbage til udgangsstillingen.



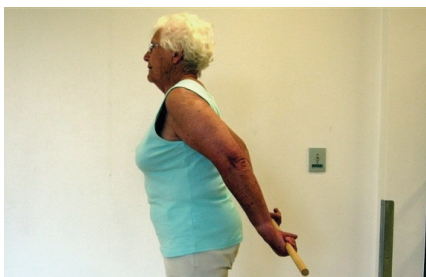
□ Stå i bredstående og foroverbøjet ved bord eller en stoleryg. Lad træningsarmen hænge afslappet ned. Sving armen frem og tilbage og fra side til side. Sving også i cirkler både højre og venstre om.



□ Stå med armene ned langs siden og hold en bold i den ene hånd. Før bolden rundt om kroppen i en cirkel.



□ Stå med en stav eller lignende bagved kroppen. Hold albuerne strakte og kroppen i ro. Løft staven bagud og opad.



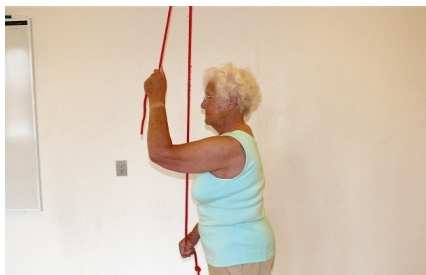
□ Stå med et kosteskaf i begge hænder. Løft den dårlige arm ud til siden ved hjælp af den gode. Bliv i yderstillingen nogle sekunder inden du fører armen ind igen. Kom efterhånden længere og længere op.



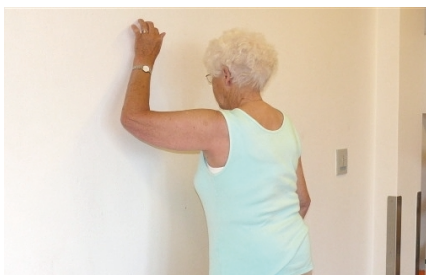
□ Lig med en stav eller lignende i hænderne. Før armene strakt op over hovedet, så langt som muligt indenfor smertegrænsen.



□ Hæng et reb eller lignende op over en krog eller dørkarm og hold i hver ende. Bevæg skiftevis armene op og ned ved at trække i rebet. Gerne så højt op som muligt.



□ Stå med fronten mod en væg, en fods bredde ud fra væggen. Kravl op ad væggen, så højt op som muligt. Lad hånden glide ned igen. Undgå at løfte skulderen undervejs.



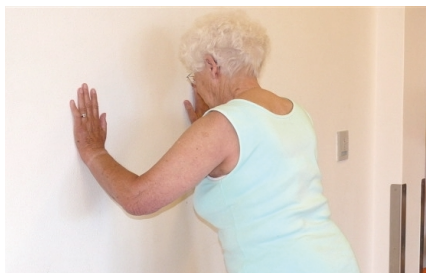
□ Stå med et håndklæde bagom ryggen med den opererede arm nederst. Bevæg skiftevis op og ned, så hånden glider op bag på ryggen og retur.



□ Stå med en stav eller lignende foran kroppen. Hold albuerne strakte og kroppen i ro. Løft staven fremad og opad.



□ Stå med fronten mod en væg og lad hænderne hvile på væggen i skulderhøjde eller lige under. Lav armbøjninger op ad væggen.



□ Stå ved et bord med en klud under den raske hånd. Hvil på den opererede arm og lav cirkler på bordet.



□ Stå ved et bord med underarmene hvilende på bordet. Bevæg kroppen frem og tilbage. Du må gerne lægge vægt på armene.



□ Sæt træningselastikken fast omkring et dørhåndtag. Træk armene bagud, så albuerne bøjes. Hold stillingen lidt før du langsomt slapper af igen.



Kolding Sygehus
Fysio- og Ergoterapi
Sygehusvej 24 . 6000 Kolding
Tlf. 7636 2832
www.koldingsygehus.dk

Kommentar, ris og ros.

Du er altid velkommen til at kontakte os med kommentar, ris eller ros.

Send sikker mail til Fysio- og Ergoterapi via dette link:

www.sygehuslillebaelt.dk/wm468503