

Behandling af brud på håndrods- knogle

Du har fået en skinne af gips på for at beskytte og holde din brækkede håndledsknogle i ro, så den kan hele. Du skal forvente at have gipsen på i 6-8 uger. Her kan du læse, hvad du skal være særligt opmærksom på i den kommende tid.

Det kan du forvente

Det kan forvente smerter fra bruddet og gener fra gipsbandagen.

Blå mærker er normale

Det er normalt og ufarligt at have blå mærker efter et brud. De blå mærker kommer, fordi en blødning fordeler sig i området under huden og kan bevæge sig ud i fingrene. Det forsvinder af sig selv.

Undgå at kradse under gipsen

Du kan opleve, at huden klør under gipsen. Hvis det klør, må du ikke kradse med skarpe genstande inde under gipsen, da du risikerer at skade huden og få sår.

Tag smertestillende medicin, hvis du har ondt

Hvis du har smerter, anbefaler vi, at du tager smertestillende medicin med paracetamol (fx Panodil, Pinenex eller Pamol) eller ibuprofen (fx Ibumetin eller Ipren).

Læs vejledningen om dosering på pakken.

Reager på symptomer

Du skal reagere, hvis du får ét eller flere af disse symptomer fra gipsbandagen:

- Hånden bliver kold, bleg eller blålig
- Fingrene føles prikkende eller sovende
- Stærke smerter under gipsen, selvom du har taget den anbefalede dosis smertestillende medicin.

Hvis du oplever symptomer, skal du ringe til Ortopædkirurgisk Ambulatorium på 79 40 66 92.

Uden for åbningstiden skal du ringe til læge- og skadevagten på 70 11 07 07.

Hvis gipsen generer eller går i stykker

Du skal også ringe til Ortopædkirurgisk Ambulatorium, hvis gipsen:

- er for stram og gnaver i huden
- gør det svært at bevæge fingrene
- er knækket.

Uden for åbningstiden skal du ringe til læge- og skadevagten på 70 11 07 07.

Hygiejne

Når du tager bad, skal du tage en plastikpose over bandagen, så den ikke bliver våd. Sørg for, at posen er lukket godt til, og hold bandagen højt, så der ikke trænger vand ind.

Ortopædkirurgisk Afdeling

Bevægelse og hvile

Vi anbefaler dig at følge disse råd.

Belast ikke hånden

Du må gerne bruge hånden til gøremål i hverdagen, men uden belastning og altid inden for smertegrænsen. Undgå at løfte, trække eller skubbe tunge genstande. Undgå også aktiviteter med risiko for at falde.

Forebyg hævelse

For at forebygge hævelse, er det vigtigt, at du:

- strækker armen op over hovedet hver halve time. Bøj og stræk fingrene (pumpeøvelser) i en jævn rytme i mindst 1 minut flere gange dagligt.
- placerer hånden over hjertehøjde, når du sidder eller ligger, fx ved at hvile armen på nogle puder.

Det videre forløb

Du skal til kontrol, når du har haft gipsen på i 2 uger. Her tager vi eventuelt et røntgenbillede og udskifter gipsskinnen med en gips, der går hele vejen rundt om din hånd (cirkulær). Her giver vi dig også den videre plan for kontroller.

3 måneder efter at du har fået gipsen af, skal du til kontrol med røntgen. Vi sender dig en indkaldelse.

Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling
Beriderbakken 4
7100 Vejle
Ortopædkirurgisk Ambulatorium
79 40 66 92 (hverdage kl. 8.00-15.00)
Skadestuen
79 40 61 10