

## Overarmsbrudd

Brudd i øvre del av overarmen er en bruddtype som rammer den eldre delen av befolkningen. Bruddtypen rammer særlig mennesker med beinskjørhet, og utgjør om lag 5 % av alle brudd.

Bruddene oppstår nesten alltid i forbindelse med fall på utstrakt arm. Skaden fører umiddelbart til skuldersmerter, hevelse og nedsatt evne til å bruke armen. Legen vil undersøke om det er tegn til skade på nerver eller blodårer. Røntgen bekrefter diagnosen, og legen tar stilling til om bruddet er stabilt, ettersom dette får betydning for hvordan det skal behandles videre.



Eksempler på bruddtyper

## Behandling

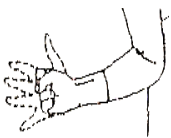
Målet med behandlingen er å oppnå tilheling av bruddet med maksimal gjenvinning av funksjon og smertefrihet i arm og skulder. Brudd som står i god stilling, eller lett lar seg korrigere til god stilling, opereres ikke. De krever ingen annen behandling enn støtte med skulderfatle. Disse pasientene skal starte tidlig med opptrening for å oppnå et godt resultat.

Dersom bruddet ikke står i god stilling eller ikke lar seg sette på plass, vil man vurdere operasjon. Man fester da bruddene enten med pinner eller med plate over bruddstedet. Ved knusningsbrudd kan skulderprotese bli aktuelt.

## Skulderfatle (immobiliser)

Denne skal kun brukes den første uken etter skaden. Den skal være på hele døgnet, bortsett fra når du gjør øvelser. Legen gir beskjed hvis du skal bruke den lenger.

## Øvelser fra 1. dag:



Bøy og strekk fingre og håndledd 5 min. hver time



Ta fatlet forsiktig av. Bøy og strekk albuen 2-5 ganger per dag.



trygghet når du trenger det mest

## Øvelser 4.- 7. dag: Pendeløvelser 5 minutter 5 ganger daglig



Fremover  
og bakover



Sidelengs foran  
kroppen



Sirkelbevegelse  
begge retninger

**Øvelser fra 7. dag:** Ledet aktive/aktive øvelser. Bruk den friske armen, stikk eller tau til å hjelpe med i begynnelsen. Det er bare smerten som begrenser bevegelsen i øvelsene



Før armen  
opp og frem



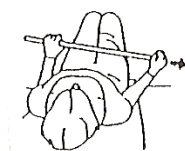
Drei underarmen fram og tilbake,  
som om du skrur i en lyspære;  
noen minutter hver time.



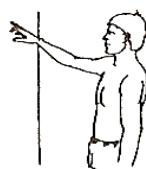
Før armen opp  
og ut til siden



Før armen bakover



Rotere inn og ut



Fingerklatring oppover  
veggen rett foran og ut til  
siden

## Ved utskriving

Du skal begynne behandling hos fysioterapeut på hjemstedet innen en uke etter skaden.

Tilhelingstid er 6 – 8 uker. Etter ytterligere 4 uker kan du begynne med motstandsøvelser og tynge arbeid.

## Overarmsbrudd som opereres

Ved opererte overarmsbrudd vil legen i hvert enkelt tilfelle avgjøre hvilke retningslinjer som gjelder.