

Håndleddsbrudd



Hva er et håndleddsbrudd?

Underarmen består av to bein, spolebeinet (radius) på tommelsiden, og albuebeinet (ulna) på lillefingersiden. Brudd i nedre del av radius, mindre enn 3 cm fra nedre ende av beinet, betegnes på fagspråket som distale radiusbrudd eller håndleddsbrudd.

Hva er behandlingen?

Målet med behandlingen er å sette bruddet tilfredsstillende på plass slik at det tilheler uten feilstilling og slik at man unngår senplager.

Brudd som ikke har feilstilling, trenger ikke annen behandling enn gipsing. Ved feilstilling behandles bruddet med operasjon. Ved operasjon stabiliseres bruddet ved hjelp av pinner, plater og/eller skruer, avhengig av bruddets stilling.

Behandling med gips

Bruddet settes først på plass i tilfredsstillende stilling, og gipses fra albuen og ned til "knoklene", litt kortere på håndflatesiden. Armen immobiliseres i nøytral stilling, og det kontrolleres at det er fri finger- og albuebevegelse.

trygghet når du trenger det mest

Behandling med ekstern fiksasjon

Den ene operative behandlingsmetoden kalles ekstern fiksasjon, og går ut på å stabilisere bruddet med en ytre stålramme og stabiliserende pinner som settes inn gjennom huden og festes i skjelettet (se bilde på fremsiden av brosjyren).

Behandling med plate og skruer

Den andre hovedmetoden ved operativ behandling foregår ved åpen kirurgi. Bruddet stabiliseres ved å operere inn plate og skruer ved bruddstedet.

Før hjemreise

- Det blir tatt røntgenkontroll av armen for å se at bruddet står i riktig stilling.
- Du får med deg resept på smertestillende og sykemelding ved behov.

Utskriving

- Kontakt egen lege dersom du skulle få feber, økende smerter, nedsatt bevegelighet og/eller hevelse i den opererte hånden.
- Ved ekstern fiksasjon skal det utføres sårskift hos fastlege 1-2 ganger den første uka, deretter 1 gang i uken frem til kontroll.
- Ved operasjon med plate og skruer skal stingene fjernes etter ca. 14 dager hos fastlegen.
- Du vil få innkallelse til kontrolltime ved ortopedisk poliklinikk etter ca 6 uker (noen individuelle ulikheter). Har du gips eller ekstern fiksasjon, fjernes denne da.
- Det tar ca 6 uker før bruddet er grodd. Det er viktig å holde bevegelse i finger-, albue- og skulderleddet i denne perioden. Du kan bruke fatle i små perioder, men det anbefales at du går mest uten og prøver å

trygghet når du trenger det mest

bruke armen mest mulig normalt. Når du skal dusje bør du holde bandasjene tørre - pakk derfor armen inn i en pose og tape godt igjen.

Øvelser for å motvirke hevelse og stivhet

Hevelse kan motvirkes og reduseres ved å holde hånden høyt, det vil si over hjertehøyde.

Det er også viktig å bevege skulder og albue. I tillegg bør alle fingerleddene bevegges jevnlig. Her er forslag til øvelser. Bruk 5 minutter, og gjør øvelsene 3 ganger daglig;

1. Sitt på en stol ved et bord, med håndflaten ned mot bordet. Fest en strikk samlet rundt alle fingrene og forsøk å tøye ut strikken.

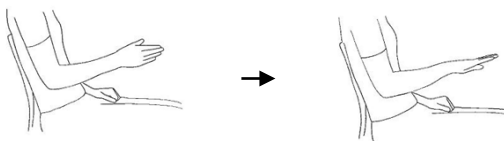


2. Hold en liten myk ball i hånden. Klem rundt ballen slik at du bøyer fingrene. Hold spenningen litt og strekk deretter fingrene ut igjen.



3. Sitt på en stol. Bøy 90 grader i albuen og hold hånden som om du skal hilse på noen. Hold albuen i ro og roter kun underarmen, først innover, så utover.

NB: denne øvelsen skal ikke gjøres hvis du er behandlet med ekstern fiksasjon



trygghet når du trenger det mest