

Fraktur i nedre delen av överarmsbenet

Efter att gipset eller nyckelbensförbandet har avlägsnats kan du börja använda din arm på vanligt sätt i de dagliga sysslorna. Du ska undvika att falla på den övre extremiteten som håller på att läkas samt motionsformer och idrottsgrenar där det finns risk för kontakt under de första veckorna. När du kan röra vid din axel med fingertopparna på samma arm, finns det inga begränsningar längre med avseende på sport och motion om inte läkaren har gett andra anvisningar. Armen ska också vara helt smärtfri.

Övningarna nedan hjälper dig att återfå rörligheten i armbågsleden. Du kan göra rörelserna själv hemma eller till exempel tillsammans med en förälder morgon och kväll. Du kan inte göra dessa övningar för mycket! Kom ihåg att du måste själv träna din arm eftersom ingen annan kan göra det istället.

Det kan ta tid att återfå en fullständig rörelseförmåga. Du behöver inte oroa dig eftersom armen brukar återfå sin normala rörlighet 1–2 månader efter att gipset har avlägsnats.

1. Stretching med kudde



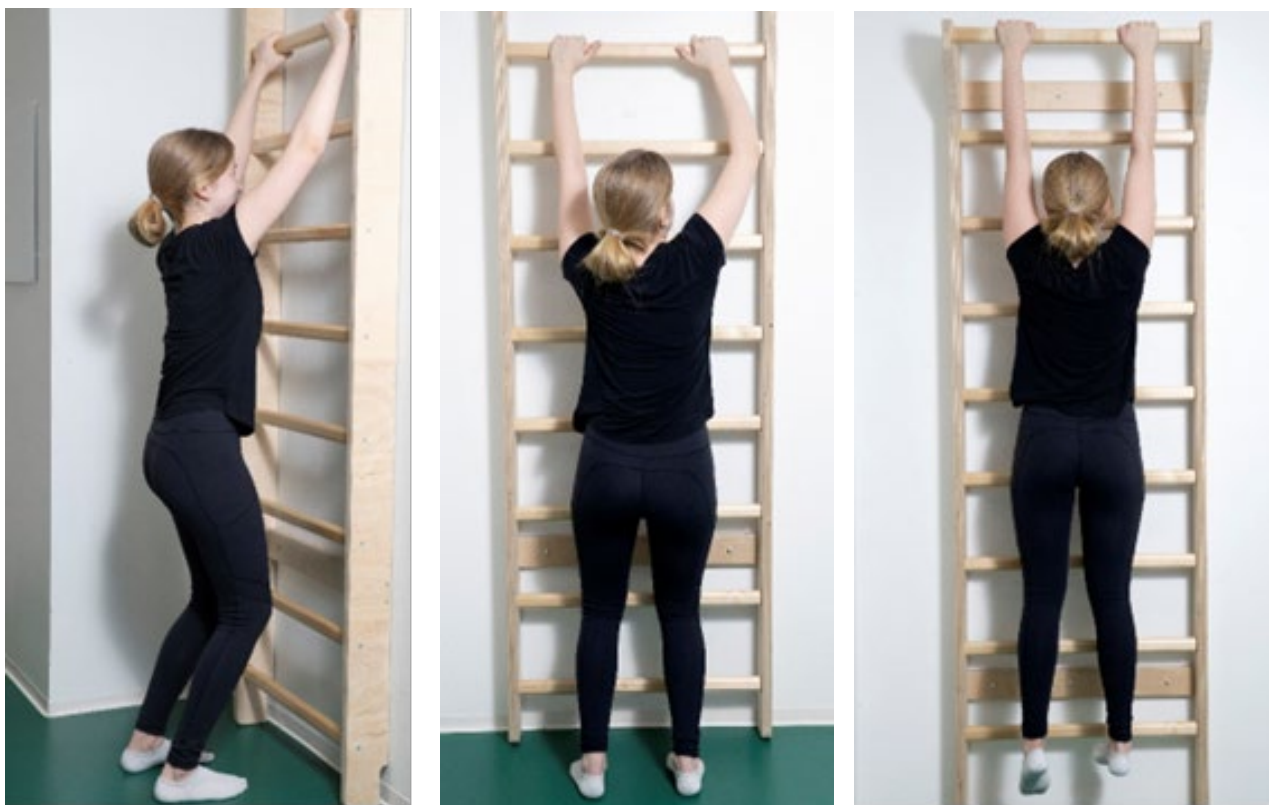
Lägg dig på rygg och lägg armbågen på kudden. Handflatan ska peka mot taket. Låt armen slappna av och låt den bli så rak som möjligt. Du kan hålla ett föremål i din hand eller be till exempel en förälder att hjälpa dig med att rätta ut armen.

2. Böjning av armen



Sätt dig så att du kan sänka armen så att den är så rak som möjligt intill kroppen. Ta tag i handleden på den frakturerade armen med den friska handen och böj den så mycket som möjligt mot axeln. Sänk därefter armen igen så den är rak intill kroppen. Du kan göra övningen med till exempel en tennisboll och då är målet att du ska röra vid din axel med tennisbollen.

3. Hänga



För att hänga kan du använda till exempel en ribbstol till hjälp. Ställ dig vid ribbstolen så att du har fötterna på underlaget. Placera dina händer på ribbstolen ovanför huvudet och böj dina knän så att armarna blir så raka som möjligt.

Förutom rörelserna i armbågen är det bra om du även kontrollerar funktionen i dina handleder och fingrar eftersom frakturen också kan påverka nerverna i handleden, handen och fingrarna. Om du observerar till exempel kraftlöshet som gör det svårare att röra på fingrarna eller handleden eller förändringar i fingrarnas känslighet ska du kontakta den behandlande enheten.