

Til deg som har brudd i skulder

Denne informasjonen er tilpasset deg som har et skulderbrudd av typen fraktura collum chirurgicum. Informasjonen er også relevant for større skulderbrudd, slik som 3-parts- og 4-parts proksimal humerusfraktur, dersom bruddet skal behandles uten operasjon. Ved større brudd forventes mer smerter og hevelse, og derfor langsommere framgang.

Restriksjoner

Du har ingen restriksjoner annet enn smerten. Du kan bevege armen med ømhet og noe smerte, men unngå bevegelser som gir plutselige eller skarpe smerter fra bruddstedet. Bruddet bruker 6-8 uker på å gro. Du må starte å bevege skulderen etter 1-2 uker, før bruddet har grodd. Ellers vil skulderleddet stivne, og det blir vanskeligere å trene opp bevegeligheten.

Fatle 1-2 uker

Du kan hvile armen i fatle (collar'n cuff) som smertelindring de første 1-2 ukene. Når du sitter, kan armen hvile på en pute. Så snart du klarer å gå med armen fritt hengende langs siden, slutter med fatlen. Når du skal slutte med fatlen, tar du den først av hjemme i rolige omgivelser. Utendørs og blant folk kan du bruke den litt mer enn 2 uker.

Smertelindrende plassering

Når du ligger på ryggen, kan du legge puter eller sammenbrettet håndkle under hele overarmen din, fra albuen til skulderbladet. Dra gjerne puten litt inn i armhulen og også utenfor armen, så overarmen leires i en dyp «seng». Du kan gjerne slakke fatlen så albuen strekkes. Det er vanlig at bruddet er vondt. Snakk med fastlegen om smertestillende medisiner.

Daglige aktiviteter

Bruk den skadde armen så langt det går for smerten. Bruk den for eksempel til å kneppe knapper, ta på briller, smøre skive og føre mat til munnen.

- Når du skal kle deg, er det minst vondt å kle på den skadde armen først og kle av denne sist. Da får armen henge mest mulig i ro.
- Når du skal vaske armhulen under den skadde armen, kan du stå foroverbøyd eller sideveis og la den skadde armen henge ned mot gulvet. Da får du rom i armhulen.
- Du kan kjøpe ferdig oppskåret brød og skivet ost så lenge det er vondt å skjære og høvle.

Ganghjelpemiddel

Vi forventer at det er smertefullt å støtte på armen fram til bruddet er grodd. Du kan støtte deg på armen så langt smerten tillater det. Dersom du til vanlig bruker krykker eller rullator, kan du ha nytte av å bytte til prekestol i en periode. På prekestolen kan du lettere støtte deg på den gode armen.

Øvelser fra første dag

- 1) Knytt hånden (lag knyttneve). Strekk ut og sprik med alle fingrene. Gjør disse to bevegelsene vekselvis, mange ganger. Aktiv fingerbevegelse (knytte og sprike) er det mest effektive tiltaket for å få ned hevelsen i armen. Når du jobber med fingrene pumper du hevelsen ut av armen.



- 2) Strekk albuen. Løsne fatlen, slipp ned armen, la armen henge så albuen strekkes. Gjør dette 2-6 ganger daglig.



- 3) Beveg skulderbladene: Løft opp, trekk helt bak og slipp avspent ned. Det er ofte minst vondt å gjøre dette mens du sitter med hendene hvilende over magen eller i fanget.



- 4) Du kan fritt bevege fingre, håndledd, underarm, albue, skulderblad og nakke som normalt. Gå gjerne turer utendørs med fatlen på.

Hvis du ikke har mye vondt, starter du med øvelser for skulderbevegelse også i denne første fasen. Ellers venter du 1-2 uker.

Øvelser etter 1-2 uker

Så snart det går for smerten, og senest etter 2 uker, bør du starte å bevege den vonde skulderen. Hvis du fortsetter å holde armen i ro vil skulderleddet stivne til, og det blir vanskelig å trene opp bevegeligheten. Slutt derfor å bruke fatlen nå, og gå med armen fritt hengende langs kroppen.

- 1) Foroverbøyd armgliedning. Sitt foroverbøyd og gli hånden ned langs leggen din, ned mot gulvet. På denne måten får skulderleddet passiv bevegelse. Ofte er det minst vondt å gli hånden ned langs innsiden av motsatt legg, men her velger du den leggen og siden som er minst vondt.



- 2) Pendling mens du sitter. Sitt på en stol uten armlener. Sitt med overkroppen bøyd sideveis mot skadd side og la armen henge loddrett på utsiden av stolen. Du kan holde under stolsetet med den andre hånden så det kjennes tryggere. Sving skadet arm avspent fram og tilbake ved siden av stolen.



- 3) Pendling mens du står foroverbøyd. Stå foroverbøyd og støtt deg med frisk arm til et rekkverk eller annet fast inventar. La den skadde armen henge loddrett. Bruk bena eller ryggen til å gi armen litt fart, så den pendler avspent. Pendle både fram/tilbake, sideveis og i sirkler begge veier.



- 4) Pendling mens du står sidebøyd. Stå med overkroppen bøyd sideveis mot skadd arm og hold i et rekkverk med den friske armen. La den skadde armen henge loddrett. Siden du står sidebøyd og armen henger loddrett, blir det litt rom i armhulen. Bruk bena eller ryggen til å gi armen litt fart, så den pendler avspent. Øvelsen kan være øm, men den skal ikke være smertefull. Er det smertefullt, er det sannsynlig at du anspenner deg og bruker for mye kraft.



- 5) Gå utendørs med pendlende armer. Hold jevnt tempo, få flyt og rytme i gangen. Bruk stabile sko med snøring. Ha følge av en person hvis du er utrygg.

Øvelser etter ca 3 uker

Etter 3 uker kan du gjøre øvelser som gir større bevegelse i skulderen og aktiverer mer skuldermuskulatur. Vi anbefaler at en fysioterapeut tilpasser øvelser individuelt til deg. Fysioterapeuten tar hensyn til smerten din, tidligere øvelseserfaring du har og din generelle funksjon.



God bedring!