

## Til deg som har **brudd i handleddet**

### **Generelt om tilstanden**

Handleddsbrudd oppstår oftast etter fall der ein tar seg for med handa på strak arm. Bruddet er oftast i spolebeinet i dei 3 cm som er nærast handleddet. Bruddet kan strekke seg inn i handleddet og kan i enkelte tilfelle omfatte begge beina i underarmen. Ein kan også samstundes sjå skader i båtbeinet eller månebeinet, eller i leddbåndet mellom desse. Bruskskader kan oppstå, men er sjeldne.

### **Behandling**

Om bruddet bør opererast, og i tilfelle kva operasjon som bør velgjast, avheng blant anna av bruddets omfang, grad av skade inn i leddflata, beinkvalitet, din alder og øvrige helsetilstand. Normal bruddtilheling tar omlag 6 veker.

**Konservativ behandling:** Gips i 6 veker.

**Intern fiksasjon:** Dette er ei operativ behandling der innvendige skruer, og oftast plate, blir festa på beinet under huden. Plata og skruene skal vanlegvis ikkje fjernast.

**Ekstern fiksasjon:** Bruddet vert halde i ro ved hjelp av gjenga pinnar som går gjennom huda og inn i beinet på kvar side av bruddet. Pinnane vert festa til ei stabil ramme på utsida av armen. Ramma og pinnane vert fjerna når bruddet er grodd, vanlegvis etter 6-8 veker.

### **Restriksjon**

Ikkje støtt deg på handa eller løft noke tungt dei første 6 vekene. Du kan støtte på albuen.

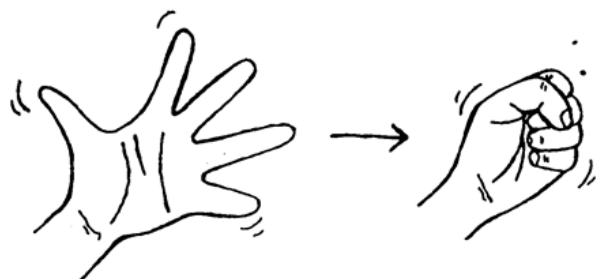
### **Hald handa høgt**

Det er vanleg at handa er hoven den første tida etter bruddet og operasjonen. Hald handa over hjertehøgde så lenge den er hoven. Legg handa på eit høgt bord, stor pute eller langs sofaryggen.

### **Beveg fingrane**

Sjølv om det er vanskeleg, er det sær viktig å komme i gang med å bevege fingrane så snart som mulig, alt første dagen. Når du vekselsvis knyt handa og spriker med fingrane, pumper du hevelsen ut av handa. Då skapar du ein god sirkel som gjer det lettare å bevege.

- Strekk alle fingrane samtidig.
- Sprik med fingrane, også tommelen.
- Knytt handa. Prøv å få fingertuppene heilt inn i handflata.
- Beveg tommelen mot ein og ein fingertupp etter tur.



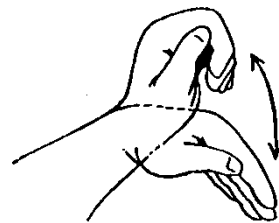
### **Beveg albuen og skuldra**

Beveg skuldra og bøy og strekk albuen normalt, for at desse friske ledda ikkje skal stivne til. Strekk armen opp mot taket.

### Ved intern fiksasjon: Beveg det opererte handleddet

Du skal begynne å bevege handleddet i alle retningar så snart gipsen blir tatt av, 1-2 dager etter operasjonen. Du skal aldri tvinge fram bevegelse med makt, men gjere bevegelsane ved hjelp av normal muskelbruk i skada hand.

- Beveg handleddet framover og bakover.
- Beveg handleddet sidevegs.
- Roter underarmen.
- Bruk frisk hand som modell, og beveg gjerne begge hendene samtidig.
- Stryk handa på låret ditt.
- Grip rundt kneet.
- Stryk handa bak på leggen din.
- Stryk handa på både det eine og det andre kinnet ditt.
- Grip rundt ei tom halvlitersflaske.
- Rull halvlitersflaska på eit bord slik at du bevegar i handleddet.



### Daglege aktivitetar

Bruk handa så normalt som råd til vanlege, lette aktivitetar! Bruk handa til å kle deg, skjere brød, skrive på tastatur, knyte skolisser eller strikke. Det er viktig at du normaliserer bevegelsesmønsteret ditt.

### Operasjonssåret

Hald bandasjen tørr. Dersom bandasjen blir fuktig byter du til ein tørr bandasje. Vask hendene godt før du skifter bandasje. Når såret er tørt og huda heil, treng du ikkje bandasje meir. Dei fleste har sting som løyser seg opp sjølv. Dersom du har sting som skal fjernast, gjer du dette hos fastlegen din etter 12-14 dager. Viss smerten aukar, handa vert raud eller hoven, og du får feber eller frysning, kan du ha fått ein infeksjon. Då bør du kontakte lege.

### Vidare forløp

Du blir innkalla til funksjonskontroll i gruppe hos fysioterapeut på Haukeland Universitetssjukehus ca 2 veker etter operasjonen. Etter 6 veker skal du til kontroll hos lege med røntgentime. Kontakttelefon for kontroll er 55972837.

Sjukemeldingstid avheng av type arbeid og framgang i funksjon. Viss du treng lengre sjukemelding enn du fekk med frå sjukehuset, må du kontakte fastlegen din. Det same gjeld reseptar for smertestillande.

Smerter og hevelse vil gradvis avta, men kan vare nokre måneder etter operasjonen. Det varierer med skadeomfanget og aktivitetsnivået ditt.

Meir informasjon finn du på internett:

<https://helse-bergen.no/behandlinger/brudd-i-handledd-operasjon-med-innvendig-plate>

**God betring!**