

Fysioterapi etter brudd i albuen

Albueleddet består av overarmsbeinet (humerus) og de to underarmsbeina spolebeinet (radius) og albuebeinet (ulna). Ved en bruddskade kan en eller flere av disse tre beina være brukket. Av og til skades også leddbånd. Hvis det er avstand mellom bruddbitene eller om bruddet står skjevt, trenger man vanligvis en operasjon. Er bruddet i god stilling trenger man vanligvis ikke operasjon, og skaden behandles med gips, fatle eller skinne i en periode.

INNLEDNING:

Fysioterapi kan være til hjelp for deg i tiden etter brudd i albuen, uavhengig av om du er operert eller ikke. Fysioterapeuten kan undersøke armen din, vurdere funksjon og hjelpe deg i gang med egen trening. Du kan også få informasjon om hvilke hensyn du skal ta den første tiden etter skaden når du trener og er i aktivitet.

For deg som ikke skal opereres (nedfellbar fane)

FØR:

Behandling med fysioterapi krever ingen forberedelser.

UNDER:

Hevelse

Hevelse etter albuebrudd er normalt, ofte har man også hevelse i underarm og hånd. For å redusere hevelsen bør du ligge med armen over hjertehøyde og bevege hånd og fingre. Kompresjonsbind kan også være til hjelp og bør legges fra hånden og opp på overarmen. Kompresjonsbind kan kjøpes på ditt lokale apotek.

Smerte

Smerter etter albuebrudd er normalt, både når du hviler og er i aktivitet. Du kan få resept på smertestillende medisiner fra fastlegen din.

Om du trenger å hvile armen kan et fatle være til hjelp. Du skal kun bruke fatlet ved behov og ikke lengre enn to uker. Det er viktig at armen tas ut av fatlet flere ganger daglig for å bevege albuen.

Noen pasienter trenger en støtteskinne på albuen frem til bruddet er grodd. Vi tilpasser denne om du trenger det. Du får instruksjon i hvordan du skal ta den av og på samt hvordan du justerer den.

Trening

Egentrening er avgjørende for at albuen skal bli best mulig. Albueleddet kan normalt beveges fra første dag. Du får informasjon om hva du skal være forsiktig med under aktivitet og trening.

Eksempler på øvelser:

- 12 x video
- PDF-dokument med 12 x øvelser nedlastbart.

Hjemreise

Du skal gradvis gjenoppta daglige aktiviteter når du kommer hjem. Det er viktig at du gjør øvelsene og følger rådene du har fått av oss for at albuen din skal bli best mulig.

Lokal informasjon ved OUS:

Forsiktighetsregler første seks uker:

Brudd uten skade på leddbånd

Du kan bevege albuen som normalt innenfor smertegrensen.
Du kan løfte gjenstander som veier inntil ½ kilo.

Brudd med skade på leddbånd

Du kan bøye og strekke som normalt i albuen med tommelen vendt oppover innenfor smertegrensen.
Du kan vri (rottere) på underarmen når albuen er bøyd 90 grader eller mer.
Du kan løfte gjenstander som veier inntil ½ kilo.

ETTER:

Oppfølging

Du får vanligvis kontrolltime på poliklinikken etter seks til åtte uker der legen vil vurdere om bruddet er grodd. Vanligvis er det ikke nødvendig med kontroll hos fysioterapeut om du ikke er operert.

Vi anbefaler at du tar kontakt med din lokale fysioterapeut for oppfølging. Der får du hjelp med tilpassing av øvelser og videre trening av albuen din. Hvor ofte du bør gå til din lokale fysioterapeut avhenger av funksjonen din og hvilken type aktivitet du skal tilbake til. Du trenger ingen henvisning til fysioterapeut for å få behandling.

Tidsperspektiv

Det kan ta lang tid å få god funksjon i albuen etter brudd. Det er normalt at det tar over ett år før man føler seg helt fin igjen. Albuen er ofte stiv og vond å bevege, men dette blir gradvis bedre. Noen oppnår ikke full bevegelse i albuen, men forskjellen fra før skaden er som regel så liten at det ikke har betydning i det daglige livet.

Faresignal

Om bevegelsen i albuen ikke blir bedre de første 6 ukene bør du kontakte egen fastlege for en vurdering. Ved behov vil du bli henvist videre til ortopedisk avdeling ved ditt lokale sykehus.

Lokal informasjon ved OUS:

Kontroll hos fysioterapeut:

Vanligvis er det ikke nødvendig med kontroll hos fysioterapeut om du ikke er operert.

Kontroll hos lege:

Du får innkallelse til røntgenkontroll og kontroll hos lege seks til åtte uker etter skade.

For deg som er operert (nedfellbar fane)

UNDER:

Hevelse

Hevelse etter albuebrudd er normalt, ofte har man også hevelse i underarm og hånd. For å redusere hevelsen bør du ligge med armen over hjertehøyde og bevege hånd og fingre. Vi tilpasser kompresjonsbind ved behov.

Smerte

Smertes etter albuebrudd er normalt, både når du hviler og er i aktivitet. Du får smertestillende medisiner på sykehuset slik at du kan trene og bevege deg. Fysioterapeuten vil legge en plan om hvilke øvelser du skal gjøre og hvor mye du skal trene.

Vi tilpasser et fatle om du trenger å hvile armen når du står oppreist. Du skal kun bruke fatlet ved behov og ikke lengre enn to uker. Det er viktig at armen tas ut av fatlet flere ganger daglig for å bevege albuen.

Noen pasienter trenger en støtteskinne på albuen frem til bruddet er grodd. Vi tilpasser denne om du trenger det. Du får instruksjon i hvordan du skal ta den av og på samt hvordan du justerer den.

Trening

Egentrening er avgjørende for at albuen skal bli best mulig. Du instruksjon i øvelser som du selv kan utføre og informasjon om hva du skal være forsiktig med når du trener.

Eksempler på øvelser:

- 12 x video
- PDF-dokument med 12 x øvelser nedlastbart.

Hjemreise

Du kan reise hjem når smertene er under kontroll og du mestrer øvelsene dine. Du skal gradvis gjenoppta daglige aktiviteter når du kommer hjem. Det er viktig at du gjør øvelsene og følger rådene du har fått av oss for at albuen din skal bli best mulig.

Lokal informasjon ved OUS:

Forsiktighetsregler første seks uker:

Brudd uten skade på leddbånd

Du kan bevege albuen som normalt innenfor smertegrensen.

Du kan løfte gjenstander som veier inntil ½ kilo.

Brudd med skade på leddbånd

Du kan bøye og strekke som normalt i albuen med tommelen vendt oppover innenfor smertegrensen.

Du kan vri (rottere) på underarmen når albuen er bøyd 90 grader eller mer.

Du kan løfte gjenstander som veier inntil ½ kilo.

ETTER:

Oppfølging

Du får vanligvis kontrolltime på poliklinikken etter seks til åtte uker der legen vil vurdere om bruddet er grodd. Det kan også være behov for en kontroll hos fysioterapeuten i samme periode.

Vi anbefaler at du tar kontakt med din lokale fysioterapeut for oppfølging når du kommer hjem. Der får du hjelp med tilpassing av øvelser og videre trening av albuen din. Hvor ofte du bør gå til din lokale fysioterapeut avhenger av funksjonen din og hvilken type aktivitet du skal tilbake til. Du trenger ingen henvisning til fysioterapeut for å få behandling.

Tidsperspektiv

Det kan ta lang tid å få god funksjon i albuen etter brudd. Det er normalt at det tar over ett år før man føler seg helt fin igjen. Albuen er ofte stiv og vond å bevege, men dette blir gradvis bedre. Noen oppnår ikke full bevegelse i albuen, men forskjellen fra før skaden er som regel så liten at det ikke har betydning i det daglige livet.

Faresignal

Økt smerte og hevelse i albuen, væsning fra sår og feber kan være tegn på infeksjon. Ta kontakt med oss om du mistenker at du har fått infeksjon.

Lokal informasjon ved OUS:

Kontroll hos fysioterapeut:

Du får tilbud om kontroll hos fysioterapeut på poliklinikken ca tre uker etter skade eller operasjon. På kontrollen undersøker vi armen din, instruerer deg i øvelser og vurderer behov for flere kontroller.

Kontroll hos lege:

Du får innkallelse til røntgenkontroll og kontroll hos lege seks til åtte uker etter skade eller operasjon.

Kilder for informasjon:

[Nasjonal Kompetansetjeneste for Albuekirurgi](#)

[Behandlingsprogram: Brudd i albuen hos barn](#)

[Behandlingsprogram: Brudd i underarm](#)

[Behandlingsprogram: Brudd i overarm](#)

Ofte stilte spørsmål:

Når kan jeg jobbe igjen?

Du bør ha lite smerter og god funksjon i armen før du begynner på jobb igjen. Snakk med arbeidsgiveren din om tilrettelegging på arbeidsplassen hvis nødvendig.

Kan jeg jogge, sykle og bade?

Du bør unngå aktiviteter med fare for fall de første tre månedene. Om du har skadet leddbånd i albuen bør du avstå fra svømming i minst tre måneder etter skade eller operasjon. Om du er operert kan du bade når stingene er fjernet og såret er grodd.

Kan jeg kjøre bil?

Du er selv ansvarlig for å vurdere om du er i stand til å kjøre bil. Du må være i stand til å gjøre en rask unnamanøver, gire og bruke håndbrekk. Du skal også være i stand til å hjelpe i en nødsituasjon. Du kan ikke kjøre bil om du tar smertestillende medisiner med rød trekant.

Kan jeg gå på treningssenter?

Du kan trene på treningssenter om du ønsker. Det er viktig at du kan bevege albuen normalt uten smerter før du trener styrke med den skadde armen. Vanligvis tar dette 12 til 16 uker om du ikke er operert, og 14 til 20 uker om du er operert. Du kan gjøre annen type trening, f.eks. kondisjonstrening, i denne perioden.

Koordinerende enhet:

(Avdelingen som har ansvar for utførelse av undersøkelse/behandling)

Programansvarlig:

(Rolle, navn, avdeling)

Oppmøtested(er):

(Der hvor pasienten skal møte opp ifølge innkallingsbrevet)