

## Til deg med brudd i overarmen (humerusskaffraktur), som behandles med **overarmsortose**

### Ortose

- Behold ortosen på dag og natt, inntil legen gir annen beskjed.
- Etterstram stoppene på ortosen daglig.

Ortosen stabiliserer bruddet og lindrer smerter. Den må sitte stramt for å sikre maksimal effekt. Hevelsen vil gradvis gå ned, og hvis ortosen blir løs kan bruddet forskyve seg og du får mer smerter. Ikke stram stoppene så hardt at hånden blir nummen. Vanlig ortosetid er 10-12 uker.

Når legen tillater det kan du ta av ortosen for å dusje eller vaske deg. **Sjekk at du ikke har trykk eller gnagsår.** Du kan gjerne smøre armen med hudkrem.

### Fatle

Hvil armen i fatle (collar'n cuff) dag og natt den første tiden. Hensikten med fatlen er å lindre smerte. Du kan med fordel hvile hånden i jakkelommen i stedet for å bruke fatle. Slutt med fatlen så snart du klarer å gå med armen fritt pendlende, og senest etter 2 uker.

### Du skal ikke

- Ikke løft overarmen ut fra kroppen. Overarmen skal ligge inn til overkroppen eller henge loddrett.
- Ikke støtt deg på armen.
- Ikke støtt albuen verken på armlene eller bord, men la hånden hvile i fanget når du sitter.

Alt dette gjelder inntil du får annen beskjed på legekontroll.

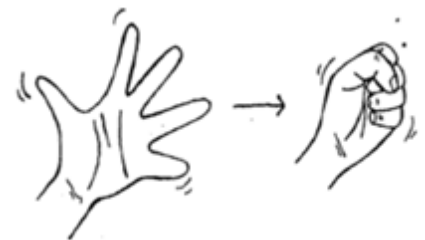
### Bøy og strekk fingrene

I starten er det vanlig å hovne opp i underarmen og fingrene.

- Knytt hånden og sprik med fingrene mange ganger!

På den måten pumper du hevelsen ut av armen. Aktiv fingerbevegelse er det mest effektive tiltaket for å redusere hevelsen.

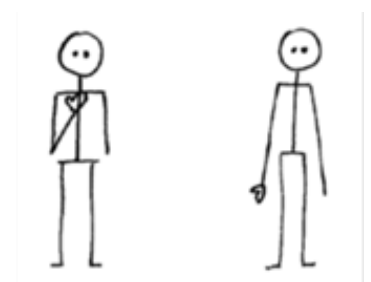
- Legg deg på ryggen med underarmen hvilende på en stor pute over magen. På den måten siver væsken ut av armen med hjelp av tyngdekraften.



### Bøy og strekk albuen

- Bøy og strekk albuen mange ganger, så langt du klarer!

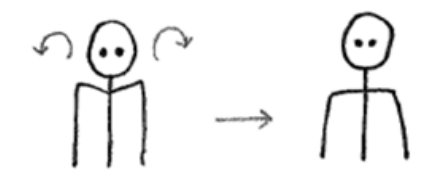
Løsne fatlen 2-3 ganger daglig for å gjøre dette. Når du beveger albuen bruker du musklene i overarmen, og dette hjelper bruddet til å gro i god stilling. Oppnå full strekk i albuen i løpet av 2 uker etter du fikk ortosen.



### Daglige aktiviteter

Så lenge overarmen er inntil kroppen, kan du fritt bruke hånden til daglige aktiviteter. For eksempel kan du kneppe knapper, vaske deg eller smøre en skive.

Beveg normalt i fingre, håndledd, underarm, albue, skulderblad og nakke. Hvis du føler deg stiv eller anspent, prøver du dette: Løft opp skulderbladene, trekk dem bak og slipp avspent ned. Gjenta så mange ganger du vil.



### Skulderøvelser etter senest 1 uke

Hvis du ikke har mye vondt, starter du skulderøvelser med en gang. Ellers venter du opp til 1 uke. Ortosen skal alltid være på når du trener.



Sitt foroverbøyd og la armen henge. La hånden gli ned langs leggen, ned mot gulvet.



Sitt sideveis og la armen henge. Bøy ryggen sideveis, så armen henger med en avstand fra kroppen.



Stå foroverbøyd med støtte til en stolrygg, og la armen henge. Du kan bruke bena eller ryggen til å gi armen litt fart, så den pendler avspent. Pendle fram/tilbake, sideveis og i sirkler begge veier.

### Nye øvelser så snart det går for smerten

Albuebøy mot motstand: Løft lette gjenstander som ½ l vannflaske eller 1 kg vekter. Overarmen skal ligge inn til kroppen (albuen i midjen) mens du løfter.

Albuestrekk mot motstand: Hold et strikk med begge hender. Med frisk arm holder du strikket i ro inntil brystbenet. Med skadd arm trekker du strikket nedover så albuen strekkes. Overarmen skal ligge inn til kroppen (albuen i midjen) under hele øvelsen.

1.



2.



### Ny øvelse 3-4 uker etter ortoseanleggelse

Sitt og stryk hånden fram og tilbake på låret ditt. Med denne øvelsen får du altså bevege overarmen litt bort fra overkroppen, og bruke skuldermusklene.

### Videre oppfølging

Du blir innkalt til poliklinisk kontroll med røntgen omtrent 1 uke etter anleggelse av ortosen. Vi ser da om ortosen sitter godt og om bruddet står i fin stilling. Vi sjekker om du har forstått hvordan du skal forholde deg når du har ortose og repeterer øvelsene du skal utføre. Ikke vær redd for å spørre hvis det er noe du er usikker på. Det er lurt å skrive ned spørsmålene hjemme, så du ikke glemmer dem når du kommer på kontroll. Etter første kontroll blir det ny kontroll omtrent 1 gang per måned inntil du kan slutte med ortose.

Ta kontakt hvis ortosen ikke sitter bra, den gnager, du får økende smerter eller er usikker på noe.

Telefon sykepleier ortopedisk poliklinikk: 55977187. Kveld/natt/helg: 55973757.

Denne informasjonen kan du finne med bilder og øvelsesvideoer på internett:

[helse-bergen.no/behandlinger/brudd-i-overarm-behandling-med-ortose](https://helse-bergen.no/behandlinger/brudd-i-overarm-behandling-med-ortose)

God bedring!