

## Ortosbehandling av fraktur i överarm

Läkaren har ordinerat ortosbehandling av frakturen i din överarm. Syftet med ortosanvändningen är att stöda överarmen under tiden benbildningen sker av frakturen. Benbildning av fraktur tar cirka 2-3 månader. Benbildning av fraktur följs upp på kontrollbesök hos läkaren.

Du får använda den frakturerade armen lätt (högst 1 kg) som hjälphand då övre extremiteten är i armslinga. Tänk på att skuldrorna är avslappnade då du står eller rör på dig. Axeln får inte rotera framåt. Gör rörelseövningarna varje dag enligt anvisningarna. Målet med övningarna är att upprätthålla rörligheten i lederna, och att minska svullnad och smärta.

### Att ta på sej ortosen

Du kommer behöva hjälp av en annan person då du tar på dej ortosen.

1. Sitt på en stol. Lösgör bandet som går runt ortosen så att det är lätt att trä in överarmen i ortosen. Luta dig åt det hållet där frakturen är. Låt övre extremiteten hänga rakt ner mot golvet.
2. Sätt ortosen runt överarmen.

**Ortosens övre del ska sitta bekvämt på axeln.**

3. Trä bandet som går runt kroppen under den friska armens armhåla och spänn till lagom spänt framtill.
4. Spänn de band som går runt ortosen så, att ortosen känns stadig. Börja med det översta bandparet och gör detsamma med set nedre.

**Kontrollera ortosens ställning och kardborrebandens spändhet varje dag, så att den hålls på sin plats och är lagom stadig.**



## Ortosanvändning

Ortosen och armslingen används konstant under den tiden läkaren ordinerat. Håll skulderna avslappnade och ta i beaktande en bra hållning. Ortosen avlägsnas endast för hudbehandling. Det är viktigt att kontrollera och ta hand om hudens tillstånd på överarmen, så att den hålls intakt och i bra kondition under ortosen. Ta hand om huden skick med hjälp av tvätt (tvätthandduk) och insmörjning med bassalva minst en gång i veckan.

Duscha med ortosen och undvik att blöta ner ortosen.



## Rörelseövningar

Gör följande övningar då övre extremiteten är i en armslinga. Vrid underarmen genom att turvis vända handflatan uppåt och neråt. Böj och sträck handleden. För fingrarna i en knytnäve och sträck dem raka. Öppna armslingan och sträck och böj armbågsleden antingen stående eller liggande på rygg. Vid behov hjälp till med andra handen.

Gör dessa övningar 3–4 gånger per dag.



Om det uppstår frågor om användningen av ortosen kan du kontakta din ergoterapeut.