

Husk at holde pauser.

Holbæk Sygehus
 Akutafdelingen
 Smedelundsgade 60
 4300 Holbæk

E-mail: hol-akut@regionsjaelland.dk

Afdelingstelefon: 59 48 38 00

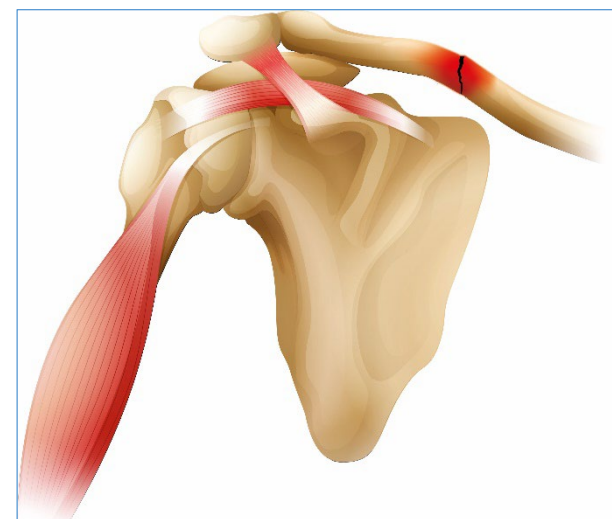
Skadetelefonen: 1818

www.holbaeksygehus.dk/afdelinger/akutafdeling

Nr. 1. marts 2023

Brækket kraveben

Holbæk Sygehus, Akutafdelingen



Når du har brækket dit kraveben

Et brud på kravebenet behandles næsten altid uden operation. Behandlingen går derfor ud på at mindske smerterne og få gang i armens bevægelse igen. Bruddet er normalt mellem 3-6 uger om at hele og ømheden forsvinder efterhånden.

Armslynge

Du har fået lagt en armslynge, som skal give ro i bruddet. Denne skal du bære i 2-3 uger.

Tag gerne slyngen af om natten og støt evt. armen med en pude, så din skulder bliver løftet højere op end resten af din krop. Du må også tage slyngen af, når du skal i bad. Når du tager tøjet på, er det en fordel at tage den dårlige arm først og sidst når tøjet skal af. Husk at bevæge fingrene mange gange om dagen, mens du har slyngen på.

Smerter

Når du har brækket kravebenet, er det normalt at have ondt. Du kan også opleve, at det knager og skurrer, når du bevæger armen. Det vil med tid gå over. Du kan tage smertestillende (fx Paracetamol og ved stærkere smerter, suppleret med Ibuprofen). Se venligst indlæggesseddelen for dosis samt forholdsregler ved indtagelse.

Træningsprogram – se illustrationer på bagsiden

Hold pauser efter behov

Forvent at du kan blive øm af at udføre øvelserne. Denne ømhed skal gerne fortage sig efterhånden. I starten kan du evt. benytte is efter træning.

Formålet med øvelserne er at sikre bevægeligheden og på sigt at smertelindre og nedsætte hævelse.

Venepumpeøvelser

Nr. 1-3 skal du lave 2 x 10 af ca. hver 2. time. Nr. 4-5 skal gentages 10-15 gange minimum 2-3 gange dagligt.

1. Knyt hånden og spred fingrene.
2. Sid eller lig. Tag armen ud af slyngen. Bøj og stræk albuen.
3. Bøj albuen og hold armen ind foran kroppen. Understøt albuen med den raske arm/hånd. Drej underarmen, så håndfladen skiftevis vender opad og nedad.
4. Den raske arm skal løfte den skadede arm, og styre bevægelsen op til de tilladte 90 grader. Vær opmærksom på, at du ikke skal løfte skulderen.
5. Stå eller sid. Løft armene lige ud til siden og op (med tommerpegende opad) uden at hæve skuldrene. Vend tommer nedad og gentag.

Aktive ubelastede øvelser

Træn de bevægelsesretninger, du har problemer med.:

6. Tag armen ud af slyngen og sid eller stå med ret ryg. Læg hænderne på ydersiden af lårene og læn dig med ret ryg forover, så hænderne passivt med tyngden hænger ned mod gulvet. Ret dig roligt op igen. Slap mest muligt af i den skadede side.
7. Støt den raske arm til et bord eller en stol og stå med fødderne forskudt. Læn dig forover, så den dårlige arm hænger slapt ned mod gulvet og bevæg langsomt kroppen frem og tilbage og fra side til side. Lad armen følge med kroppens bevægelser.

Holdningsøvelse

8. Stå med fødderne let adskilte og ret ryg. Træk trænings-skulderen lidt bagud og derefter begge skuldre lidt bagud og nedad. Øv dig på at holde denne stilling i både de stående, siddende og liggende øvelser.