

Informasjon til deg som bruker ortose på overarmen

Gjelder for: []
Dokumenttype: Pasientinformasjon
Sist endret: 05.02.2024

Informasjon til deg som bruker ortose på overarmen

Du har fått tilpasset en ortose pga. bruddet i overarmen. Dette medfører at du etter hvert kan bruke armen din mer aktivt og normalt. Bruk av muskulatur i overarmen støtter opp rundt bruddet og stimulerer benteilhelingen. Du kan belaste mer etter hvert, men ikke så mye at du kjenner økende smerte når du bruker den.

Legg armen på en pute dersom den hovner opp. Unngå at armen henger for mye rett ned.

Legen/fysioterapeuten vil fortelle deg hvor mye armen din tåler. Følg de anvisninger du får og utfør følgende øvelser.

Noen øvelser du bør gjøre ofte

1. Knytt hånden og strekk fingrene ofte
2. La skulderbladene «møte hverandre» bak på ryggen. Stå foran speilet og se at du har skuldrene i samme nivå. Se til at tommelen peker frem.
3. Bøy og strekk albueleddet. Hjelp til med motsatt hånd ved behov.
4. Legg armen på en glatt bordflate eller på låret ditt. Før armen frem og tilbake slik at du beveger både albuen og skulderen. Gjenta noen ganger.
5. Sitt sideveis med ortosearmen inn mot bordflaten. Før armen ut til siden og inn mot kroppen igjen. Gjenta noen ganger. Hjelp til med den andre hånden i starten.

6. Hjelp til med den andre hånden og løft begge armer frem og opp så høyt du kan. Du kan ligge på ryggen og utføre øvelsen.
7. Stå opp og bøy deg lett fremover. La armen henge fritt og la den pendle frem og tilbake, fra side til side og rundt i sirkler. Gjør dette i korte perioder an gangen.
8. Når det er avklart med legen på kontroll, kan du støtte deg på armen inntil smertegrensen, både med bøyd og strak albue.

Bruk av ortosen

Armen og hånden vil muligens hovne litt opp den første tiden du bruker ortosen. Sitt derfor med armen høyt så ofte du kan. Du kan løsne litt på stroppene rundt ortosen om natten, eller når du har armen hevet.

Ikke glem å stramme stroppene når du skal bruke armen igjen. Dersom skinnen gnager nederst ved albuen, kan du varme opp materialet lett ned en hårføner, og deretter føre en finger under for å vide ut litt

Vask og stell

Ta ikke ortosen av under vask den første uken etter at du har fått den på. Når du kommer til kontroll, vil du få nærmere beskjed om når du kan ta av ortosen for å vaske overarmen. Spør selv dersom ingen sier noe om det.

Smør huden med en lett hudkrem etter vask. Dersom du får lov til å ta av ortosen for vask, må du huske på å støtte godt under bruddet.

Bruk av armen skal ikke gi økt smerte.

Ta kontakt med oss dersom du har spørsmål.

Vennlig hilsen
Fysioterapi- og rehabiliteringsavdelingen
33 34 25 00