

Av, min arm (Vejledning til barn med brækket arm/håndled)



Denne patientinformation er tænkt som en vejledning til dig, når dit barn har brækket armen/håndleddet.

Med armen i gips

I den periode armen er i gips, skal de led, som ikke er dækket af gips holdes i gang.

Når den første ømhed har fortaget sig, kan du opmuntre dit barn til dagligt at bevæge de frie led, fingre, albue, skulder, afhængig af hvor gipsen sidder.

Når gipsen er fjernet

Når gipsen er fjernet, vil armen føles underlig for dit barn. Musklerne er svundet, fornemmelsen af armen er forstyrret og leddene kan føles stramme ved bevægelse.

Dit barn vil ofte være utryk ved at bruge armen og derfor instinktivt beskytte den.

For at 'vække' armen kan det hjælpe at bade, berøre, give let massage og smøre creme på armen.

Du kan hjælpe dit barn til at få armen i gang ved dagligt at lave de små øvelser vist nedenfor.

Hvis barnet klager meget over smerter, når armen skal bruges, kan det anbefales, at give et smertestillende middel 1/2 time før øvelserne laves. Dosis som angivet på pakningen.

Øvelser



Læg armene over kors og tag fat omkring albuerne.
Før armene op og ned, derefter fra side til side.

Gentag øvelsen 10 gange.



Stå med fronten mod en væg.
Hold hænderne mod væggen mens du bøjer og strækker i albuerne.

Gentag øvelsen 10 gange.



Læg underarmen på et bord som vist på tegningen.
Hold en let vægt i hånden (1/4 - 1/2 kg).
Drej hånden så håndryggen vender skiftevis op og ned.

Gentag øvelsen 10 gange.

Hvis dit barn 1 måned efter gipsfjernelsen ikke kan bruge armen normalt og uden smerter, bør du kontakte egen læge.