

Brud på kravebenet

Du har pådraget dig et brud på kravebenet.

Behandling

Du skal holde armen i ro ved hjælp af en slynge.

Du må tage slyngen af i forbindelse med personlig hygiejne, og når du går i seng.

Vi anbefaler, at armen støttes med en pude, når du skal sove.

På skadesedlen, som du får med fra Skadestuen, kan du se, hvor længe du skal anvende slyngen, og hvornår du skal komme igen til kontrol.

Smertes

Det er normalt, at det gør ondt. Smertene aftager gradvist, efterhånden som bruddet heler.

Vi anbefaler, at du bruger almindelig smertestillende medicin, som fås i håndkøb.

Det tager erfaringsmæssigt 5-6 uger, før bruddet er helet, men du må forvente en længe genoptræningsperiode. Det endelige resultat kan først vurderes efter 1 år.

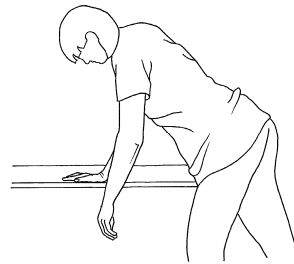
Et godt råd

Har du en fritidsulykkesforsikring, bør du snarest muligt anmelde skaden til forsikringsselskabet.

Træning

Det er vigtigt, at du hurtigst muligt begynde at træne. Smertene afgør, hvor meget du kan træne.

Alle øvelser skal gøres 2 gange om dagen, hver øvelse 5-10 gange.



Støt med den raske arm på et bord og lad den dårlige arm hænge ned.

Sving armen frem og tilbage, fra side til side, i en cirkel.



Sid på en stol og løft skuldrene.

Træk skulderbladene sammen.

Lad hånden glide langs benet ned til foden.

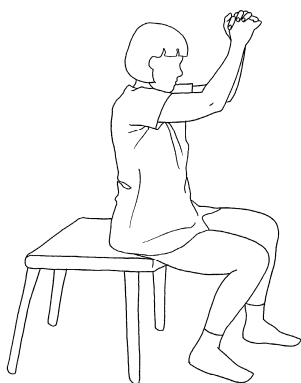
14 dage efter bruddet



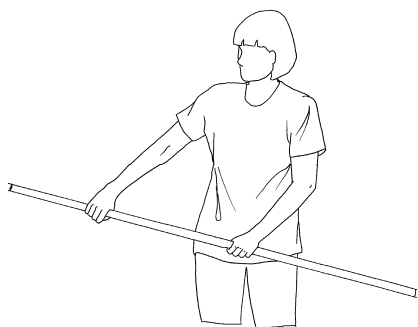
Sid på en stol og fold armene.

Lad den raske arm holde om den dårlige.

Løft armene op og ned, løft armene ud til siden.



Fold hænderne og løft armene.



Hold om et kosteskafte og før armene fra side til side.

Venlig hilsen

**Skadestuen
Kildegårdsvej 28**

Telefon 39 77 37 65