

## Skulderbrud

Ved et skulderbrud er knoglen i overarmen brækket tæt ved skulderleddet.

Skulderbrud opstår oftest, ved at man falder direkte ned på skulderen.

### Behandling

Den første uge skal skulderen have ro i en fast armslynge.

Derefter får du en løs slynge, som du kan bruge i ca. 2 uger.



Den faste slynge, du har fået på i skadestuen, må ikke tages af.

Heller ikke om natten eller i forbindelse med personlig hygiejne.

### Hvis slyngen løsner sig, sættes den på igen således:

Sæt "armpøllen" i armhulen. Den forebygger, at huden bliver rød og irriteret.

Anbring armen i slyngen med albuen så langt tilbage i "konvolutten" som

muligt. Velcroen på stropperne skal vende udad.

Træk skulderstroppen bag om ryggen og over modsatte skulder. Før skulderstroppen gennem det runde øje foran og sæt den fast, så armen holdes bøjet i 90 grader. Juster evt. nakkepuden

Træk den vandrette strop rundt om ryggen. Før stroppen gennem det runde øje på siden og sæt den fast.

### Smerter, hævelse og misfarvning

Det er normalt, at det gør ondt. De værste smerter fortager sig efter 2-3 uger.

Herefter sker der en gradvis bedring, så skulderen er næsten smertefri efter ca. 3 måneder.

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

På grund af slaget og blødning fra bruddet hæver skulderen, og skulder, arm og brystkasse kan blive misfarvet.

Vi anbefaler, at du behandler skulderen med is i 15 minutter, 2-3 gange om dagen de første 3 dage for at afhjælpe hævelsen. Isen ikke må ligge direkte på huden, læg f.eks. et viskestykke imellem hud og ispose.

### Træning

Du bør allerede, mens du har den faste slynge på, begynde at bevæge din hånd og fingre.

Det forebygger, at fingrene hæver og bliver stive.

Du skal mindst en gang i timen lave pumpeøvelser:

- Knyt og stræk fingrene mange gange. Det er vigtigt at fingrene knyttes og strækkes helt
- Spænd armmusklerne ved at knytte hænderne

### **Kontrol**

Efter cirka 1 uge skal du til ambulans kontrol i skadestuen. Sted og tid fremgår af den skadeseddel, du får med hjem fra Skadestuen.

Til kontrollen får du taget et røntgenbillede, og den faste slynge udskiftes med en løs slynge.

Du må tage armen ud af den løse slynge ved behov, og du behøver ikke sove med slyngen på.

Du skal nu forsigtigt begynde at genoptræne skulderen og aftrappe brugen af slyngen.

### **Fysioterapi**

Ved kontrolbesøget får du en tid i Ergoterapien & Fysioterapien, hvor du bliver instrueret i genoptræningsøvelser af en fysioterapeut – se afsnittet om træning på næste side.

### **Husk**

Det tager tid, før skulderen får den styrke og bevægelighed, den havde før bruddet. Du må derfor regne med en længere genoptræningsperiode.

Brud på skulderen er en skade, som det for de flestes vedkommende, vil tage 4-6 måneder at komme sig over.

De fleste får en god skulderfunktion på længere sigt. Men der kan være en vis stivhed i skulderen, som gør det vanskeligt at løfte armen helt så højt som tidligere.

For at undgå denne stivhed, er det vigtigt, at skulderen bliver rigtig gen-

optrænet. Det endelige resultat kan først vurderes efter 1 år.

### **Hvad gør jeg, hvis der opstår problemer?**

Inden for den første måned kan du henvende dig til Skadeambulatoriet.

Opstår der problemer senere i forløbet skal du henvende dig til din egen læge, f.eks. hvis der

- stadig er mange smerter efter 3 måneder
- er problemer med genoptræningen

### **Et godt råd**

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

### **Knogleskørhed?**

Ved knogleskørhed mister skelettet sin styrke på grund af forandringer i knoglerne. Knoglestyrken være så lav, at selv et tilsyneladende "fredeligt" fald kan medføre brud.

Det er meget sjældent at få knogleskørhed før man er fyldt 50 år, men derefter stiger risikoen med alderen. Knogleskørhed ses hyppigst hos kvinder.

Knogleskørhed kan behandles medicinsk. Hvis du er over 65 år, anbefaler vi derfor, at du taler med din læge om knogleskørhed ved næste konsultation.

**Venlig hilsen**

**Skadestuen og Skadeambulatoriet  
Kildegårdsvej 28**

**Telefon 39 77 37 65**

**Ergoterapi og Fysioterapi  
Opgang 6A, st. og kælder**

**Telefon 39 77 32 54  
eller 39 77 32 42**

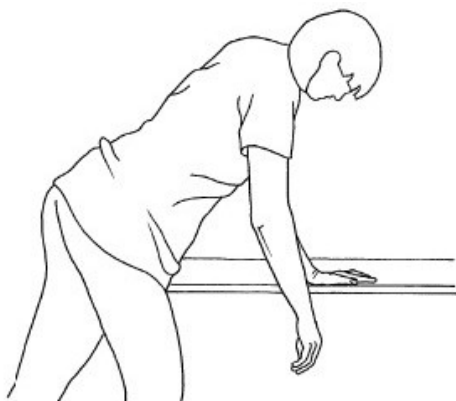
**Hverdage mellem 8.00 – 15.00**

## Træning

### Svingøvelser

Så snart den faste slynge er fjernet, skal du begynde at lave svingøvelser. Vi anbefaler, at du tager smertestillende medicin en time før, du skal træne.

**Alle øvelserne skal gøres 5-10 gange 2 gange om dagen**



- Støt den raske arm på et bord, læn dig frem og lad den dårlige arm hænge ned
- Knyt hånden og sving/før armen frem og tilbage og fra side til side.



- Sid på en stol.
- Lad hånden glide ned langs benet til foden.



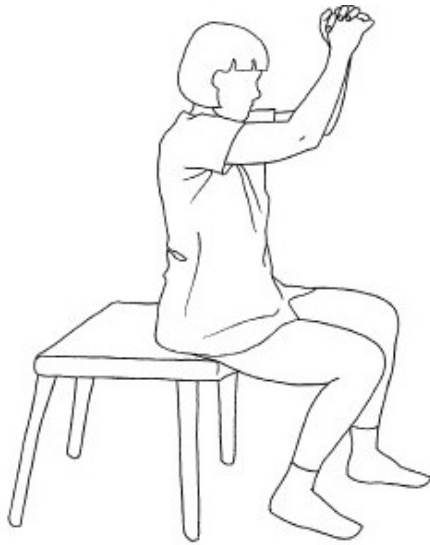
- Stå/sid ved et bord med hænderne på f.eks. en pudseklud.
- Skub frem og tilbage, fra side til side og i en cirkel.

### Fra uge 3

**Øvelserne skal gøres 5- 10 gange 2 gange om dagen.**

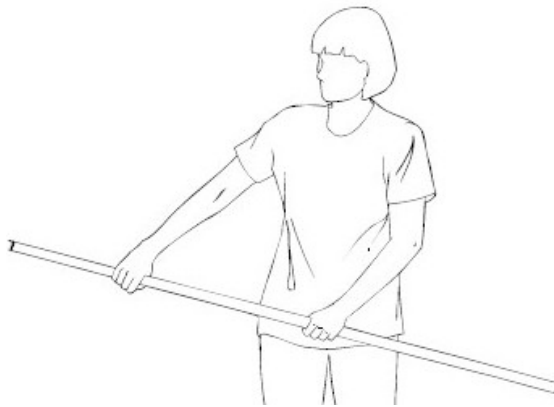


- Fold armene, lad den raske arm holde om den dårlige.
- Løft armene op og ned.
- Løft armene ud til siden.

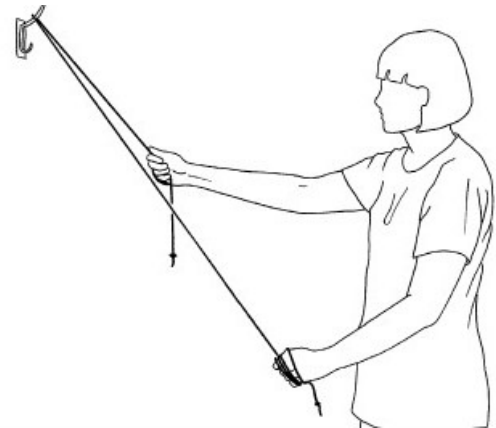


- Fold hænderne.
- Løft armene op over hovedet.

Denne øvelse kan også udføres liggende på ryggen.



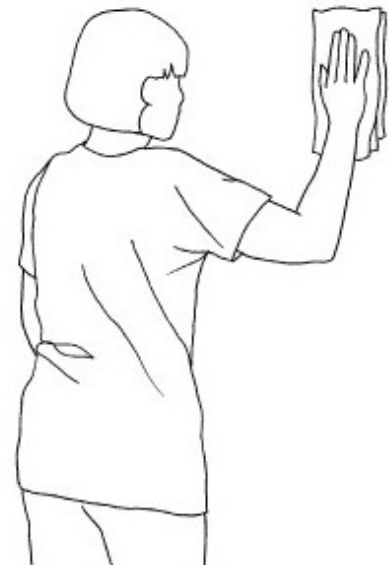
- Hold om et kosteskaft.
- Før armene fra side til side.



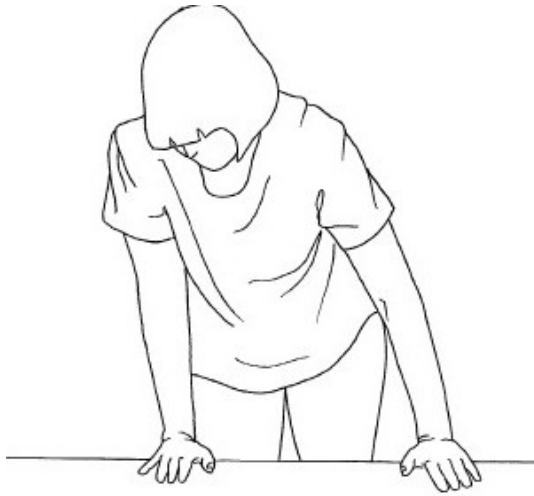
- Hæng en snor over en knage, hold fast i enderne.
- Træk roligt snoren frem og tilbage, så armen løftes.

#### Fra uge 5

**Øvelserne skal gøres 5-10 gange 2 gange om dagen**



- Stå med front mod en væg.
- Hold skulderen nede og skulderbladet ind til ribbenene.
- Puds væggen.



- Stå ved et bord med hænderne på bord-pladen.
- Hold skulderen nede og skulderbladet ind til ribbenene.
- Læg lidt vægt på armene.



- Stå i en døråbning.
- Bøj albuen
- Hold skulderen nede og skulderbladet ind til ribbenene.
- Pres ydersiden af hånden mod dørkarmen. Hold stillingen et øjeblik
- Udfør også øvelsen med indersiden af hånden mod dørkarmen.