



LANDSPÍTALI

FRÆDSLUEFNI

# Únliðsbrot æfingar

Almennar upplýsingar



## Æfingar

Æfingar sem gera á meðan verið er í gífsumbúðum eða með ytri festingu.

Mikilvægt er að gera æfingar á meðan verið er í gífsumbúðum eða með ytri festingu. Æfingarnar draga úr bjúg og viðhalda hreyfingu.

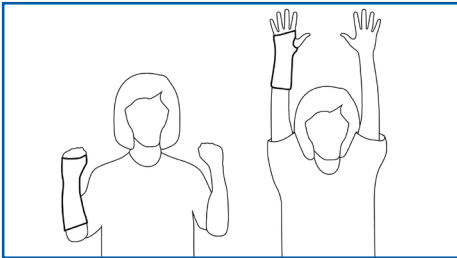
Byrjið strax að gera æfingar fyrir fingur, öxl og olnboga, eftir að gert hefur verið að broti.

Hverja æfingu skal endurtaka 5-10 sinnum á 1-2 klst fresti yfir daginn.

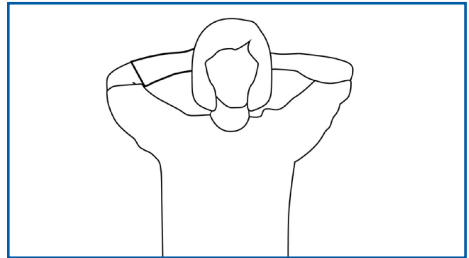
Gerðið æfingarnar rólega og reyna að beygja og rétta fingurliði eins vel og hægt er.

Markmiðið er að ná fingurgómum að gífsi / umbúðum sem fyrst eða á 4-5 dögum.

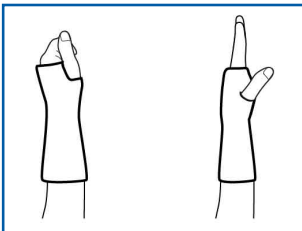
Gífs / umbúðir eiga ekki að hindra hreyfingu fingra né meiða.



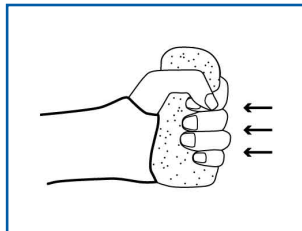
*Lyfta höndum upp fyrir höfuð*



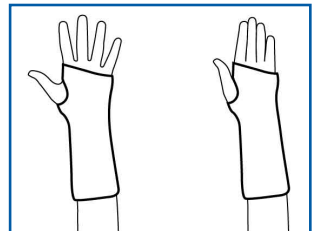
*Setja hendur á hnakka og færa síðan olnboga út til hliðar*



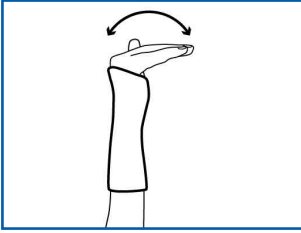
*Beygja fingur mjúkt inn í lófa og rétta vel úr þeim*



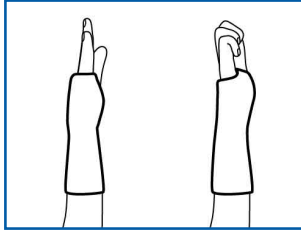
*Kreista rólega mjúkan svamp, til að auka áhrif hreyfingar*



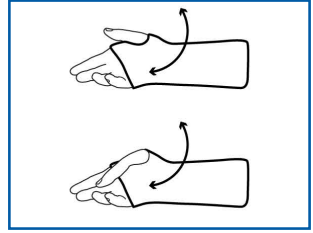
*Glenna fingur sundur og draga saman*



Beygja grunnliði fingra og rétta



Beygja kjúkuliði og rétta



Hreyfa þumal út til hliðar og inn í lófa

## Endurhæfing

Pegar gifs / ytri festing hefur verið fjarlægð þarf að gera æfingar fyrir úlnlið til að endurheimta hreyfanleika og styrk.

Haldið er áfram með sömu æfingar og gerðar voru meðan úlnliður var í umbúðum og til viðbótar:

- Handleggur hafður við síðu með beygju um olnboga, snúa framhandlegg þannig að lófinn vísi til skiptis upp og niður.
- Hreyfa hönd um úlnlið til beggja hliða.
- Rétta hönd um úlnlið, vel upp og beygja niður.

Mælt er með að mæta í hópfræðslu hjá sjúkráþjálfurum.

## Hafið samband við bráða- og göngudeild G3 ef:

- Einkenni versna.
- Gifs meiðir, særir, er of þröngt eða of vítt.
- Gifsíð blotnar eða brotnar.
- Proti og bólga eykst í fingrum eða verkir versna.
- Fingur dofna, verða óeðlilega bláir eða kaldir.

## Sjúkraþjálfun

Fræðslan er í boði eftir að gifs hefur verið fjarlægð.

Farið er yfir æfingar og metin þörf á áframhaldandi meðferð hjá sjúkraþjálfurum.

Fræðslan er á miðvikudögum kl. 10:30 á B1 Landspítala í Fossvogi.

Gengið er inn hægra megin við aðalinngang spítalans.

Greiða þarf gjald við komu.

### Ef þörf er á nánari upplýsingum:

Sjúkraþjálfun B1, Landspítala í Fossvogi

opin kl. 08:00 til 16:00 alla daga / Sími: 543-9134

ÚTGEFANDI:

LANDSPÍTALI ÁGÚST 2018 / LSH-1573

ÁBYRGÐ: YFIRSJÚKRAPJÁLFARI LANDSPÍTALA

LJÓSMYNDIR: ÞORKELL ÞORKELSSON

HÖNNUN OG TEIKNINGAR: SAMSKIPTAÐEILD LSH