

# Úlnliðsbrot

Almennar upplýsingar



Úlnliðsbrot er þegar annað eða bæði framhandleggsbeinin, sveif og öln brotna rétt ofan við úlnliðinn. Brot gróa á um sex vikum.

## Greining og meðferð

Brotið, eðli þess og lega er greint með röntgenmyndatöku.

Brot sem liggur vel og er stöðugt fær stuðning með gifsspelku í 4-5 vikur.

Fatli er notaður fyrsta sólarhringinn, meðan gífsið er að þorna.

Endurkoma á göngudeild er 10-14 dögum eftir brot.

Tekin er röntgenmynd til að staðfesta legu brotsins og umbúðir eru lagfærðar ef þörf er á.

Áframhaldandi eftirlit er nauðsynlegt, til að fylgjast með legu brotsins og hvernig það grær.

Brot sem hefur færst úr skorðum er rétt í deyfingu og gífsað.

## Verkir og bjúgur

Gera má ráð fyrir verkjum fyrstu dagana en þeir minnka á 7-14 dögum. Oftast er þörf á að nota verkjalyf, meðan mestu verkirnir eru.

Fyrstu dagana sígur oft bjúgur og þroti frá brotstað fram í fingur. Þetta veldur m.a. stirðleika og verkjum.

Til að draga úr bjúg er nauðsynlegt að hafa hátt undir hendi, þannig að hendingin liggja hærra en olnbogi / hjarta.

Nauðsynlegt er að hreyfa fingur, olnboga og axlarlið, meðan höndin er í gífsi. Umbúðir eiga ekki að hindra hreyfingu fingra.

## Almennt

Þegar gífsið er orðið þurr, ætti að nota fatlann sem minnst.

Mikilvægt er að nota höndina til léttra starfa, batinn kemur þá fyrir.

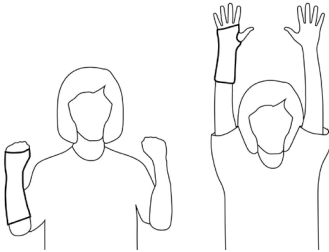
Forðast þarf álag á úlnlið og að lyfta þungum hlutum, meðan brotið grær.

## Æfingar

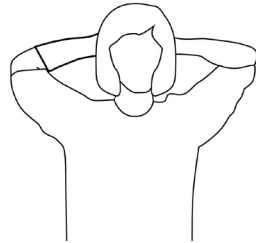
Mikilvægt er að gera æfingar til að minnka þjóg og viðhalda hreyfingu.

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

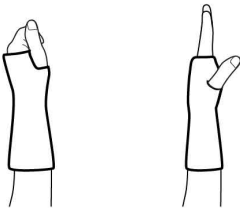
Hverja æfingu skal gera 5-10 sinnum í hvert sinn, á 1-2 klst. fresti yfir daginn.



*Lyfta höndum upp fyrir höfuð*



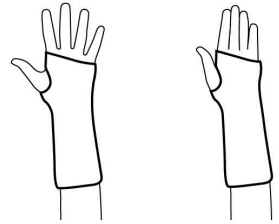
*Setja hendur á hnakka og færa síðan olnboga út til hliðar*



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



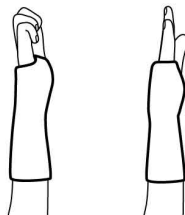
*Kreista rólega mjúkan svamp, til að auka áhrif hreyfingar*



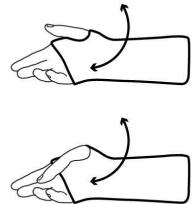
*Glenna fingur sundur og draga saman*



*Beygja grunnliði fingra og rétta*



*Beygja kjúkuliði og rétta*



*Hreyfa þumal út til hliðar og inn í lófa*

## Endurhæfing

Þegar gifs hefur verið fjarlægt, 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 gifsi og til viðbótar:

- Snúa framhandlegg þannig að lófinn vísi til skiptis upp og niður.
- Hreyfa hönd um úlnlið til beggja hliða.
- Réttu hönd um úlnlið, vel upp og beygja niður.

Mælt er með að mæta í hópþjálfun hjá sjúkraþjálfurum.

## Hafa þarf 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.

### Bráða- og göngudeild G3

Landspítala í Fossvogi, opin kl. 08:00-23:30 alla daga. Sími: 543 2040

### Sjúkraþjálfun

Fræðsla er í boði eftir að gifs hefur verið fjarlægt.

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.

**Nánari upplýsingar: 543 9134 - kl. 08:0-16:00**