Landssjúkrahúsið

Gips venjingar
- tá armurin er brotin

Við armi í gipsi

Tá ið armurin er brotin, er neyðugt, at hann fær frið at vaksa saman aftur. Tí er neyðugt við einum gipsi. Gipsið skal liggja á arminum í umleið 4 til 5 vikur. Hevur tú fingið armin í fattil, skalt tú bert brúka fattilin tað fyrsta samdøgrið.
Royking seinkar heilingina.

Brúka armin og ven hvønn dag

Tú kanst gera nógv sjálv/ur, so armurin verður líka góður, sum áðrenn tú komst til skaða. Dagliga er tað umráðandi, at tú brúkar armin hvønn dag, tá ið tú t.d. letur teg í, gert mat og etur. Tað er eisini umráðandi, at tú gert venjingarnar, sum eru í hesum bóklingi, so at øksl, albogi og fingrar ikki gerast stív.

Ansa eftir gipsinum

Tað tekur 24 tímar til gipsið er heilt stadnað.
Gipsið tolir ikki vætu, dekka tað til við einum plastikposa, áðrenn tú fert í bað.
Tak ikki sjálv/ur gipsið av.

Steðga

Lat vera við at lyfta nakað tungt við tí gipsaðu hondini. Um tú knappliga fær stingandi/borandi pínu, so gevst við tí, tú hevst at eina løtu.

Tað er normalt

- At tað merkist løgið ikki at kunna røra handliðin.
- At sveitta inni undir gipsinum, og at tað skríður.
- At verða eym/móð í arminum.

Far til lækna um

- Um tú ikki kanst røra fingrarnar ella gera venjingar fyri gipsinum.
- Um gipsið trýstir, er ov stórt ella brotnar.
- Um hondin/armurin hovnar nógv.
- Um fingrarnir verða ov kaldir ella ov heitir.
- Um tað prikar ella snurrar í fingrunum.
- Um tú fært sera ilt.

Soleiðis venur tú

Finn eitt stað, har tú situr væl, t.d. við eitt vanligt borð.

- Hvíl herðarnar,
- ger venjingar við róligum rørslum,
- endurtak hvørja venjing 5-10 ferðir,
- ven tvær ferðir um dagin.

Rørslurnar skulu gerast - t.v.s. skulu gerast til tað strammar.

14 venjingar:
Í meðan tú hevur armin í gipsi, skalt tú gera venjingarnar frá 1 til 10.
Tá gipsið er farið av, skalt tú gera allar venjingarnar.

1. Pumpuvenjingar

Um hondin er hovin, er hendan venjingin týdningarmikil. Venjingin kann pumpa tað hovna burtur.
Endurtak rørsluna 10 –20 ferðir hvønn hálvan tíma.

Lyft armin upp, so albogin er oman fyri hjartahædd.
Tú kanst stuðla armin í móti einum veggi, um hann kennist ov tungur .
Knýt fingrarnar.
Strekk og spreið allar fimm fingrarnar.
Tú kann eisini gera venjingarnar, meðan tú liggur niðri við arminum upp í loft.

2. Boygg og strekk alboga

Strekk armin, so albogin verður heilt strektur.
Boygg albogan so nógv sum gjørligt.

3. Knýt og strekk fingrarnar

Knýt hondina, so fingrarnir koma heilt inn í lógvan.
Strekk so fingrarnar heilt út.

4. Spreið og samla fingrarnar

Spreið og samla fingrarnar so nógv sum gjørligt.

5. Ger stóran runding við tumlinum

Ger ein so stóran runding sum gjørligt við tumlinum. Royn at fáa endan av tumlinum yvir til rótina av lítlafingri, set tummilin aftur í byrjunarstøðu.

6. Ger stór “O” við tumlinum

Set tummilin móti hinum fingrunum. Tú skalt gera eitt stórt O hvørja ferð.

Strekk fingrarnar millum hvørt O.

7. Upp við akslunum

Lyft báðar akslar upp móti oyrunum, slepp akslunum róliga niður aftur.

8. Aftur um við akslunum

Hála og spenn akslarnar aftur um, so herðabløðini nærkast hvørjum øðrum.
Hvíl og slappa av – kom róliga aftur í byrjunarstøðu.

9. Runda ryggin

Runda ryggin, meðan tú tekur armarnar inn framman fyri kroppin. Kom róliga aftur í byrjanarstøðu.

10. Hendurnar aftur um nakkan

Legg hendurnar um nakkan og síðani aftur um ryggin á lendarnar.

Tá ið gipsið er farið av

Fleiri halda tað vera trupult at gera heilt vanlig ting, tá gipsið er farið av, t.d. at eta við knívi og gaffli. Men tað snýr seg um at brúka armin so nógv sum møguligt. Um tú venur eitt sindur hvønn dag, so fært tú skjótt styrki og rørslu aftur. Vanliga kanst tú gera alt tað, tú gjørdi áðrenn brotið, bert ikki lyfta tungt – t.d. ein tungan handilsposa. Tá einar tvær vikur eru farnar, kanst tú spakuliga byrja at lyfta tungt aftur.

Byrja við at hita upp:

Um hondin ikki er hovin:

Kroyst um og slepp einum svampi í lunkaðum vatni í umleið 10 min. Ella legg eina varmapútu um hondina/armin.

Knýt og strekk fingrarnar í umleið 10 min.

Um hondin er hovin:

Ger pumpurørslur, sí á s. 6.

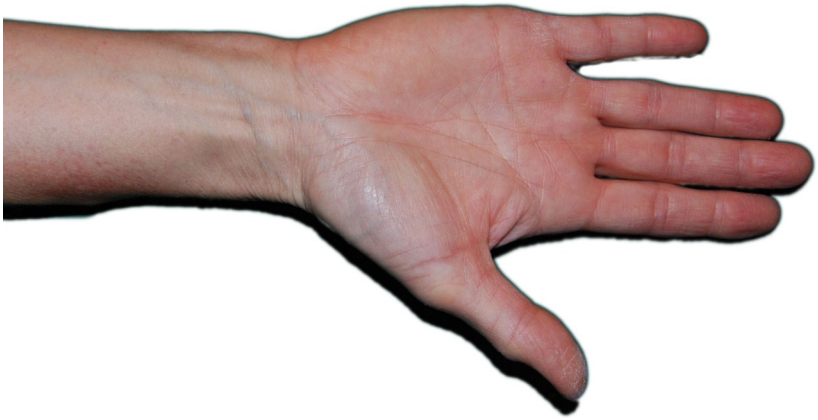
Skift millum at strekkja armarnar/spreiða fingrarnar og boyggja armarnar/knýta fingrarnar.

Byrja við teimum fyrstu venjingunum, t.v.s. venjingunum 1 – 10.

Halt fram við venjingunum 11 – 14.

11. Snara undirarmin

Sit so at armurin hvílir á borðinum. Minst til at halda yvirarmin inn til kroppin, snara armin, so handabakið/lógvin annaðhvørt vendir upp/niður.



12. Handliðin upp/niður

Lyft handliðin upp við leysliga knýttari hond, koyr handliðin niður, meðan tú hvílir í fingrunum.

13. Handliðin til síðurnar

Legg hondina á borðið við handabakinum upp og boygg hondina aðru hvørja ferð móti lítlafingursíðuni og tummilfingrasíðuni og legg møguliga hina hondina oman á armin. Hav armin í friði og flyt hondina aðru hvørja ferð til lítlafingursíðuna og tummilsíðuna.

14. Ven styrki

Táið gipsið er tikið av, skal tú spakuliga byrja at styrkivenja vøddarnar í handliðinum. Ger tær somu venjingarnar, sum táið tú venur rørslu, men tak eina vekt í hondina, t.d. eina ½ liturs fløsku við vatni í. So við og við kanst tú økja um mongdina av vatni í fløskuni.

Tað er betri at venja fleiri ferðir við lítlari vekt, enn fáar ferðir við ov nógvari vekt.

Góðan arbeiðshug!

Kontrol á Orthopediska ambulatoriinum, B3:

Dagur	Dato	Klokkan

Deildin fyri orthopediskt ambulatorium og ergoterapiin

Telefon 304500 lok 5406 ella 5782

Ergo MR 09