**Scaphoideum fraktur**

Frakturer af os scaphoideum er håndleddets næsthyppigste fraktur, kun overgået af frakturer i distale radius, og udgør ca. 60 % af frakturerne i håndroden. Frakturerne opstår hyppigst ved fald på strakt håndled og skyldes en kombination af afklemning mod distale radius, ligamentært træk og torsion.Behandles gerne med 8-12 ugers bandagering, kan forlænges ved dårlig/langsom heling.

1. Undersøgelse

Orienter dig i GOP ift. specifikke restriktioner og tidsplan.

Informer borger om formålet med dagens undersøgelse (generel info, målinger, gennemgang af øvelser) og optag anamnese.

Undersøg og dokumentér skuldermobilitet, ledbevægelighed i albue, håndled og fingre, som udgangspunkt:

Albue/håndled

* Fleks/ext
* Rad/uln fleks
* Sup/pro

Fingre

* PVA
* Kapandji
* Tommel ext./abd.
* Tommel opposition

Vurder arvæv, efter evt. operation.

Noter evt. sensoriske udfald.

Noter brug af smertestillende, og smertescore på baggrund af VAS eller NRS.

Udlever eller gennemgå Quick Dash.

Kontroller telefonnummer og samtykke til SMS

Obs. Hvis du vælger at borger skal lave opvarmning inden gennemgang af øvelser, kan man med fordel planlægge det meste snak / Quick Dash i dette tidsrum.

Ved 1. US gennemgås og udleveres relevante øvelser, som gradueres og udskiftes efter behov ved opfølgning(er):

Støtteskinne: Obs på fortsat behov for ortose, f.eks. til natten

ADL: Vejled ift. inddragelse i ADL, og vigtigheden af at træne i dagligdagsaktiviteter. Oxo bestik kan f.eks. ofte hjælpe med at komme hurtigere i gang med at inddrage hånden i spisesituationer.

Ødem: Pumpeøvelser, kompressionshandske, Arthroroller, kinesiotape.

Opvarmning: Obs. Evt. ødem når der vælges opvarmning - Aktive knytteøvelser med Dr. Winkler, varmepude, knytteøvelser i varmt vand.

Ledbevægelighed: Bevægeøvelser fra f.eks. standardprogrammer for håndled eller tommel, findes i træningsmappe. Obs. restriktioner fra GOP.

Cikatrice: Arvævsmassage, kinesiotape, Arthroroller, laser, Topigel (+ evt. tubegaze til at holde på plads).

Sensibilitet: Desensibiliseringsinstruks fra træningsmappe. Der kan udleveres medic-børste som ligger på reol i træningskøkken.

Smerter: Snak om brug af smertestillende, kinesiotape, ledaflastningsteknikker, aflastning i skinne.

Styrke: Dr. Winkler, Theraputty, Digiflex, klemmer, elastikker, håndvægt.

Koordination: Diverse pincetgreb, f.eks. samleøvelser med kalahakugler, lego, skrueøvelser

Neuromotorisk: Powerball, bakke/bold, diverse boldøvelser (kaste/gribe/drible osv).

<https://www.kk.dk/sites/default/files/2021-12/Scaphoideum%20fraktur%20%28juli%202019%29.pdf>