

## Hondliðsbrot — Meðan hondin er í gipsi

Eitt gips skal ekki kennast ov trongt. Tekin um hetta eru:

- Vaksandi trot niðan fyri gipsið
- Kaldir fingrar
- Minkandi kensla í fingrunum
- Trupulleiki at røra fingrarnar

Um onkrir av omanfyri nevndu trupulleikum koma fyri, skal lækni beinavegin kann hondina.

Lat ikki armin hanga og hav hann ikki í fatli.

Tað er umráðandi at halda liðingina í akslum, albogum og fingrum. Ger tí hesar venjingar nakrar ferðir um dagin:

1. Knyt og strekk fingararnar
2. Boyggj og strekk albogan
3. Lyfta armarnar upp um høvd
4. Legg hendurnar á nakkan og spenn albogarnar afturá



Landssjúkrahúsið

tel 304500, [www.ls.fo](http://www.ls.fo)

## Tá ið hondin er farin úr gipsi

**Ven somu rørslur**, sum tá ið hondin var í gipsi. Ven fleiri ferðir dagliga og hvørja venjing minst trýggjar ferðir

**Lyft hondina so langt upp sum gjørligt**, uttan at armurin fer við. Boygg hondina so langt niður sum til ber.

**Legg undirarmin og lógvan niður á borðið**. Vend handbakinum aftur á so nógv sum gjørligt.

**Legg undirarm og lógva niður á borðið** og koyr hondina so langt til høggu og vinstru sum til ber.

**Tak t.d. ein sváulpinn við peiki – og tummilfingri**. Royn eisini við longutong, peikifingri og lítlafingri.

### Fysioterapiin



Landssjúkrahúsið

tel 304500, [www.ls.fo](http://www.ls.fo)