

Sådan træner du efter en amputation over eller gennem knæet

Du har fået amputeret benet over eller gennem knæet og skal nu i gang med at genoptræne. Formålet med genoptræningen er at bevare bevægeligheden i dine led, at styrke din muskulatur og at indøve en god balance i din krop. Derved sikrer vi, at du bliver så selv-hjulpnen som muligt.

En fysioterapeut instruerer dig i træningsprogrammet, som i de første dage foregår i sengen. I samarbejde med plejepersonalet vil fysioterapeuten også instruere dig i, hvordan du vender dig, flytter dig i sengen og kommer fra sengen over i en stol. Senere i forløbet vil vi træne din balance, og hvordan du skal komme omkring med et hjælpemiddel.

Det er vigtigt, at du deltager aktivt i genoptræningen. Træning er ikke kun, når du laver øvelser, men også:

- når du bevæger dig i sengen
- når du kommer ind og ud af sengen
- når du flytter dig fra seng til stol
- når du kører i kørestol
- når du vasker dig og klæder dig af og på
- når du i øvrigt udfører daglige gøremål.

Her er en række øvelser, som sigter på genoptræningen efter amputation. Fysioterapeuten vil instruere dig i de øvelser, som netop du skal lave.

I starten laver du øvelserne sammen med fysioterapeuten, og senere laver du øvelserne selv efter aftale med fysioterapeuten.

Inden du bliver udskrevet, planlægger vi den genoptræning, du skal lave, når du er kommet hjem. Genoptræningen tager blandt andet hensyn til, om du skal have en protese.

Spørg fysioterapeuten, hvis du er i tvivl om noget.

SÅDAN GØR DU

Øg bevægeligheden og modvirk stramninger

Når man i en periode kommer til at sidde meget, kan muskler og led blive stramme på grund af den bøjede stilling i hofter og knæ. Det er derfor meget vigtigt, at du er flittig med de øvelser, fysioterapeuten instruerer dig i. For yderligere at modvirke stramninger er det en god idé at:

- undgå puder under ben, både når du sidder og ligger
- ligge på maven flere gange dagligt, gerne mindst 3 gange 30 minutter.

Øvelser

Du skal stile mod at lave 3 x 10 gentagelser af hver øvelse.

Inden udskrivelsen vil fysioterapeuten aftale med dig, hvilke øvelser du skal fortsætte med, når du kommer hjem.

Øvelser, hvor du ligger på ryggen



Træk vejret dybt nogle gange og løft samtidig begge arme op over hovedet.



Pres hoved, albuer og begge ben i underlaget og spænd ryg- og ballemusklerne.



Før benene ud til siden, ét ben ad gangen.



Vip med foden.



Lig med det raske ben bøjet. Lad det amputerede ben hvile på et sammenrullet tæppe. Løft bækkenet fra underlaget.



Bøj og stræk det raske ben mange gange.



Lig med det raske ben bøjet. Løft bækkenet og det amputerede ben.



Løft benene i vejret, ét ben ad gangen.



Fold armene foran brystet og spænd i mavemusklerne.

- Løft hoved og skuldre.
- Løft hoved og skulder, så højre skulder løftes op mod venstre knæ.
- Løft hoved og skulder, så venstre skulder løftes på mod højre knæ.

Øvelser, hvor du ligger på siden



Løft det øverste ben skråt bagud og op. Vend dig om på den anden side og gentag øvelsen med det andet ben.



Før benet frem mod brystet og derefter bagud, men hold resten af kroppen stille.



Lig med det amputerede ben underst, og lad øverste ben hvile foran kroppen. Løft det amputerede ben i vejret.

Øvelser, hvor du ligger på maven



Løft benene skiftevis bagud, hold maven nede.



Lig med armene ned langs siden, løft overkroppen.

Øvelser, hvor du sidder



Sæt hænderne på stolen, foden fladt på gulvet og løft dig op i armene.



KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi, Hjørring
Tlf. 97 64 16 82