

Sådan træner du efter en amputation under knæet

Du har fået amputeret benet under 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 selvhjulpne 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.

Det er normalt at mærke ømhed og stramhed under træningen. Hvis du oplever øgede eller vedvarende smerter, skal du holde igen.

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.

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/knæ, både når du sidder og ligger; knæet skal hvile i strakt stilling
- 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 af de viste øvelser. Inden udskrivelsen vil fysioterapeuten aftale med dig, hvilke øvelser du skal fortsætte med, når du kommer hjem.

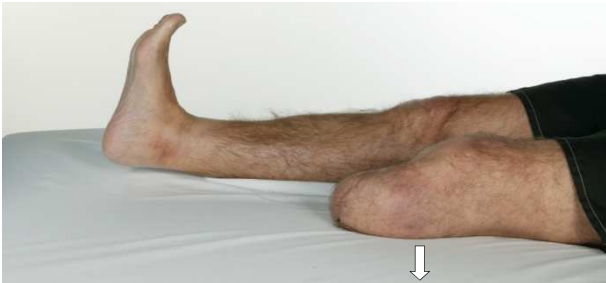
Øvelser, hvor du ligger på ryggen



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 ballemuskler.



Stræk knæet/knæene.



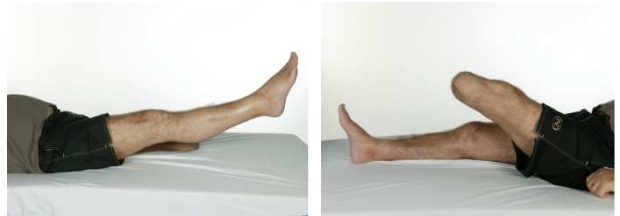
Lig med sammenrullet tæppe under knæet og stræk knæet.



Vip med foden.



Bøj og stræk benet mange gange. Gentag med modsatte ben.



Løft benene strakt, et ben ad gangen.



Før benene med strakte knæ ud til siden, et ben ad gangen.



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



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



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



Fold armene foran brystet.

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



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

Øvelser, hvor du ligger på maven

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.



Løft benene skiftevis bagud, hold maven nede.



Lig med armene ned langs siden, løft overkroppen.



Øvelser, hvor du sidder



Bøj og stræk knæet. Husk at strække knæet helt ud.



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