



Træning på amputationsholdet

Amputationsholdet er et tilbud til dig, som har fået amputeret et ben, og hvor vi forventer, at du kan komme til at gå eller stå med en benprotese.

Træningen foregår tirsdage 13.00 – 14.00 og fredage 12.30 – 13.30 i træningsrum 5 i Fysioterapien på Sygehus Vendsyssel, Hjørring.

SÅDAN FOREGÅR TRÆNINGEN

Personale

Træningen varetages af 2 fysioterapeuter. Derudover er der tilknyttet en bandagist, som tager mål og tilpasser proteserne.

Træningen

Ved starten af træningsforløbet holder vi en samtale, hvor vi sammen sætter mål for forløbet. Efter 2 måneders træningsforløb vil vi lave status over dit funktionsniveau og vurdere, om du kan afsluttes eller skal fortsætte i en kortere periode. De fleste kan forvente et forløb på cirka 3 måneder.

Træningen omfatter styrketræning, bevægetræning, balancetræning og funktionstræning i form af forflytninger, stå- og gangtræning. Vi træner også af- og påtagning af protese, og vi taler om, hvordan du vedligeholder silikonemanchet med mere.

En del af træningen foregår selvstændigt, og vi forventer, at du selv følger op på træningen derhjemme, hvis det er muligt.

Plejepersonalet og dine pårørende er velkomne på holdet, så de kan få instruktion i at bruge protesen eller blot se, hvordan vi træner.

SÅDAN FORBEREDER DU DIG

Medbring træningstøj

Medbring shorts, nederdel eller lignende til træningen. Det gælder særligt, hvis du er lårbensamputeret.

Transport

Du kan få bevilget kørsel via Kørselskontoret. Forvent ventetid både før og efter træningen. Tag eventuelt en madpakke med, hvis du ikke kan nå at spise frokost hjemmefra eller har behov for mellemmåltider.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi Hjørring
Tlf. 97 64 16 82

Fysio- og Ergoterapi Frederikshavn
Tlf. 97 64 21 98

Bandagist
Tlf. 98 90 23 00