



Sådan træner du dit ben efter en Fitbone Nail-operation

Du har fået foretaget en Fitbone Nail-operation (benforlængelse eller -korrektion). Efter operationen skal du i gang med at træne ved hjælp af øvelserne i denne pjece.

Arbejd henimod at udføre følgende program 3 gange dagligt. Lav 10-20 gentagelser af hver øvelse pr. gang, alt afhængig af din oplevelse af smerte.

INDLÆGGELSEN

Du bliver indlagt dagen før operationen og skal forvente at være indlagt i 3-7 dage efter operationen.

DE FØRSTE DAGE EFTER OPERATIONEN

Forvent at have smerter

Du vil have smerter efter operationen. Derfor tilbyder vi dig smertestillende medicin på faste tider og efter behov. Vi bruger ofte et såkaldt smertekateter, som er et lille plastikrør, der lægges ind i ryggen under operationen, til at give smertestillende medicin igennem.

Brug af lokalbedøvende medicin via smertekateter kan give forbigående bivirkninger i form af føleforstyrrelser eller nedsat kraft i benene. Giv personalet besked, hvis du oplever disse symptomer. Dette fjernes efter 2-3 dage efter operationen.

NÅR DU KOMMER HJEM

Følg træningsprogrammet hver dag

På afdelingen vil du lære at gå med et relevant ganghjælpemiddel, typisk albuestokke eller rollator. Dette ganghjælpemiddel skal du også benytte, når du er udskrevet og kommer hjem.

Når du kommer hjem, skal du træne hver dag. Følg træningsprogrammet i denne pjece.

Vær opmærksom på, om du har belastningsrestriktion i det opererede ben. Typisk må du maksimalt belaste dit opererede ben med 20 kg, så længe du er i gang med forlængelsen.

Respektér kroppens signaler

Du bør respektere kroppens træthedssignaler. De kan eller skal ikke arbejdes væk. Skift ofte mellem at ligge, sidde, stå og gå.

Vær så aktiv, du kan

Du må forvente at være træt, når du kommer hjem. De daglige gøremål kan også være mere besværlige og tage længere tid. Tænk på gøremålene som en del af din træning, og gør så meget, som du kan. Der kan være dage, hvor du oplever tilbagegang, og hvor du har flere smerter end ellers, men din tilstand vil bedres over tid.

Undgå bilkørsel og cykling på almindelig cykel

Så længe du har belastningsrestriktioner, er i gang med forlængelsen, eller tager medicin som påvirker din køreevne, er det ikke tilladt at køre bil.

GENOPTRÆNINGSPLAN

SÅDAN GØR DU

LIGGENDE ØVELSER



Ved udskrivelsen modtager du en genoptræningsplan. Træningen starter op så hurtigt så muligt på dit nærmeste hospital eller i din kommune.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Ortopædkirurgisk Ambulatorium

Tlf. 97 64 19 30

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 14.30

Fysio- og Ergoterapien, Frederikshavn

Tlf. 97 64 21 98

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 14.30

ØVELSE 1

Denne øvelse skal du lave allerede på operationsdagen. Udfør den, indtil du er oppegående.

- Hav gerne benene over hjertehøjde.
- Vip kraftigt med begge fødder/ankler.
- Gør dette 20-30 gange pr. vågne time.

ØVELSE 2

- Læg dig på ryggen med strakte ben.
- Kom eventuelt en tør klud eller en plastikpose under foden for at undgå friktion fra underlaget.
- Lad foden glide på madrassen, samtidig med at du bøjer hofte og knæ.



ØVELSE 3

- Læg dig på ryggen med strakte ben.
- Spænd låret og løft det opererede ben strakt fri af underlaget.



ØVELSE 4

- Læg dig på ryggen med et sammenrullet håndklæde, dyne eller tæppe under knæet på det opererede ben, eller lav et knæk på sengen.
- Stræk knæet, så hælen løftes fri af underlaget, og lårmusklen spændes.



ØVELSE 5

- Læg dig på ryggen med strakte ben.
- Før det opererede ben strakt ud til siden og tilbage igen.
- Kom eventuelt en pose under det opererede ben for at undgå friktion.

SIDDENDE ØVELSER



ØVELSE 6

- Sid fremme på kanten af en stol med en tør klud eller en plastikpose under foden.
- Træk benet ind under dig.
- Stræk ud igen.
- Benyt gerne modsatte, raske ben, til at sætte foran det opererede, så dette kan lave et overpres.



ØVELSE 7

- Sid fremme på kanten af en stol med en tør klud eller en plastikpose under foden og med det opererede ben strakt helt frem.
- Læg hænderne over knæet og læg et pres vinkelret på knæet, så det strækkes.



ØVELSE 8

- Sæt dig på en stol med ret ryg.
- Stræk med roligt knæ benet op til vandret, før det langsomt bukket ned igen.

STÅENDE ØVELSER



ØVELSE 9

- Støt dig til et højt bord, en håndvask, en stoleryg eller lignende, hvis du har behov for det.
- Stå med det opererede ben oppe på en skammel, et trappetrin eller en lav stol. Husk maks. 20 kg.
- Før kroppen fremad og bagud, så knæet bøjes og strækkes, mens vægten bliver på det bagerste ben og eventuelt i armene.

OBS: Hvis du har restriktioner, så husk, at du typisk kun må belaste benet med maksimalt 20-30 kg.

ØVELSE 10

- Støt dig til et højt bord, en håndvask, en stoleryg eller lignende, hvis du har behov for det.
- Stå med let afstand mellem benene.
- Stå kun på det ikke-opererede ben.
- Fokus er på balancen. Hold om muligt benet oppe i cirka 5 sekunder. Støt så lidt som muligt med hænderne.

ØVELSE 11

- Støt dig til et højt bord, en håndvask, en stoleryg eller lignende, hvis du har behov for det.
- Stå på det ikke-opererede ben.
- Hold overkroppen i ro.
- Løft det opererede ben strakt bagud uden at røre underlaget.



ØVELSE 12

- Støt dig til et højt bord, en håndvask, en stoleryg eller lignende, hvis du har behov for det.
- Løft det opererede ben strakt ud til siden.
- Hold overkroppen i ro.



ØVELSE 13

- Sæt dig på en træningsbold med begge fødder i gulvet.
- Bevæg kroppen frem og tilbage, så begge knæ bøjes.
- Bliv lidt tid i yderstillingen.

OBS: Denne øvelse kan undlades, hvis du ikke er i besiddelse af en træningsbold.



ØVELSE 14

- Begynd med at køre frem og tilbage, indtil du kan træde pedalen helt rundt. Start med en høj sadel, som langsomt sættes ned i højden i takt med, at din funktion i benet bedres.
- I begyndelsen bør du køre med let eller ingen modstand.