

Øvelsesprogram for underbensamputerede

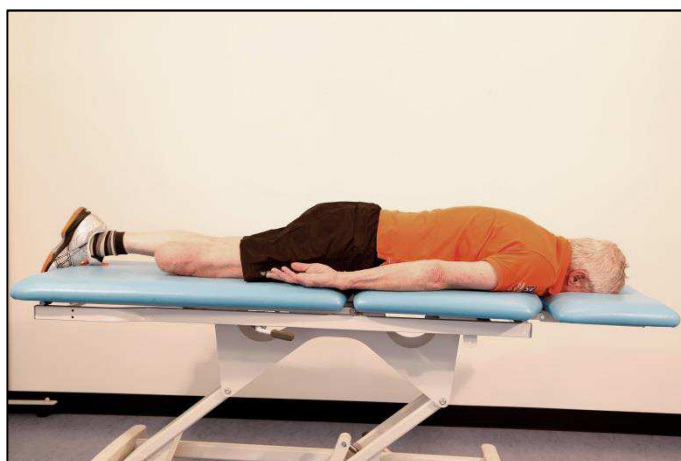


Formålet med genoptræning er, at du bliver så selvhjulpnen og aktiv som muligt. For at opnå dette, er det vigtigt at bevare bevægeligheden i leddene, styrke musklerne, indøve en god balance og træne dagligdags funktioner.

Det er også træning, når du eksempelvis:

- Bevæger dig i sengen
- Forflytter dig fra seng til stol
- Kører i kørestolen
- Udfører personlig hygiejne og påklædning
- Bevæger dig omkring med ganghjælpemiddel

Det er vigtigt at forebygge stramhed i hofte- og knæled, og du skal derfor undgå at ligge med pude under amputationsstumpen. Derudover rådes du til at ligge på maven dagligt – gerne op til 2 x 15-30 minutter.



Når du ligger eller sidder, er det en god ide at bevæge fodleddet for at øge cirkulationen til det raske ben.

Øvelser

Fysioterapeuten vil instruere dig i, hvilke øvelser du skal udføre, samt hjælpe dig med at finde en god og sikker forflytningsmetode, så du kan blive så selvhjulpnen som muligt.

Øvelserne udføres i et roligt tempo. Gentag hver øvelse 10 gange. Senere kan du lave flere gentagelser. Det anbefales, at du laver øvelserne to gange dagligt.

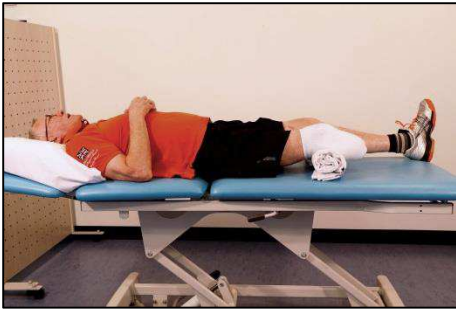
Øvelser, hvor du ligger på ryggen



Øvelse 1

Stræk knæet og pres knæhasen ned i madrassen.

Hold spændingen i ca. 5 sekunder. Mærk gerne efter med din hånd på forsiden af låret, at du spænder musklen.



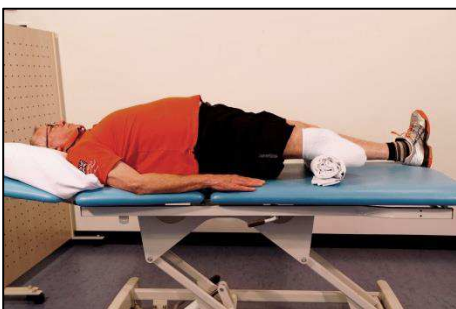
Placér eventuelt et sammenrullet håndklæde under stumpen, mens du laver øvelse 1, så du presser knæhasen ned i håndklædet.



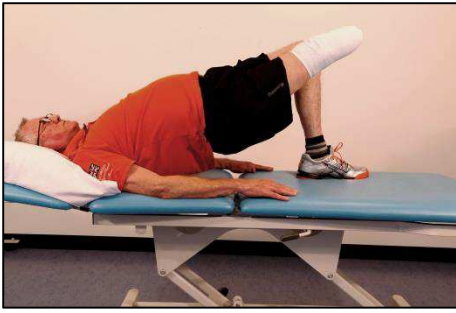
- Øvelse 2**
Bøj benet op mod maven og sænk langsomt igen.



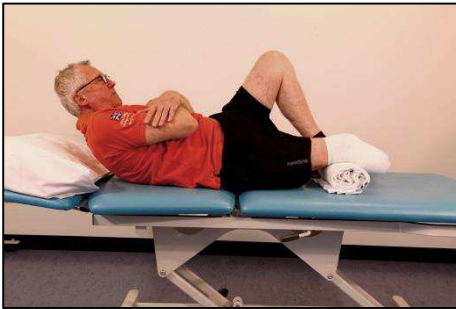
- Øvelse 3**
Bevæg stumpen så langt ud til siden som muligt og tilbage igen. Lad benet glide på lagnet, og stræk knæet imens.



- Øvelse 4**
Læg et sammenrullet håndklæde under underbenene/knæene. Løft bagdelen fri af madrassen og sænk langsomt igen.



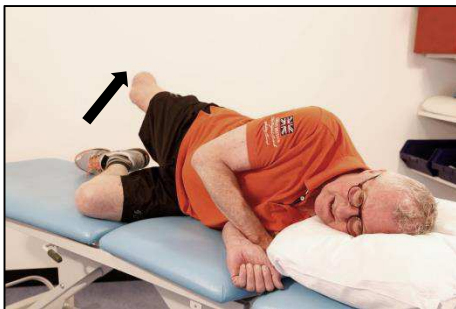
- Øvelse 5**
Sæt foden i madrassen og læg armene langs kroppen. Spænd i balderne og løft bagdelen fri af madrassen.



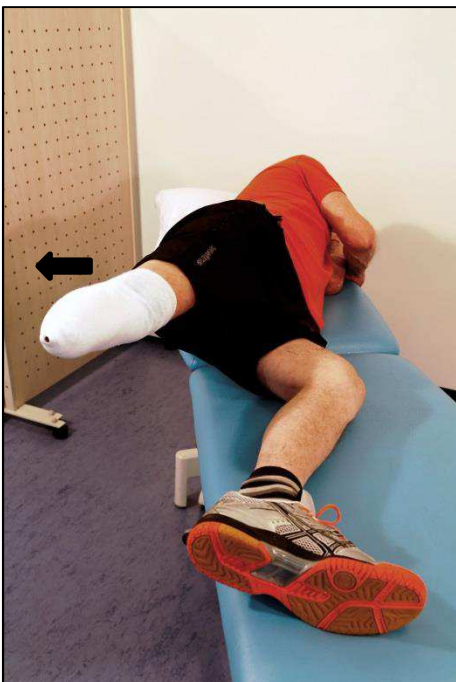
- Øvelse 6**
Sæt foden i madrassen og kryds armene over brystet. Træk hagen ind mod brystet. Løft overkroppen, så du laver en lille mavebøjning.

Øvelser, hvor du ligger på siden

Lig på siden med det amputerede ben øverst. Bøj det raske ben, så du ligger godt.



- Øvelse 7**
Før stumpen op og skråt bagud. Sænk langsomt igen.



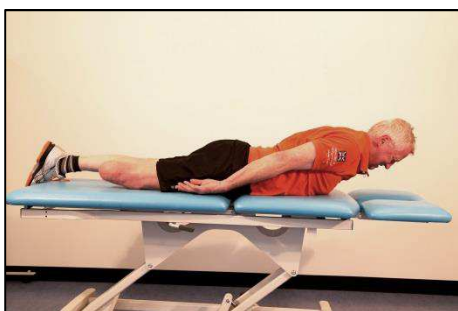
- Øvelse 8**
Spænd i balden og før langsomt stumpen tilbage.

Øvelser, hvor du ligger på maven



Øvelse 9

Bøj i knæet og spænd i balden.
Løft stumpen fri af madrassen. Øvelsen kan også laves med knæet strakt.

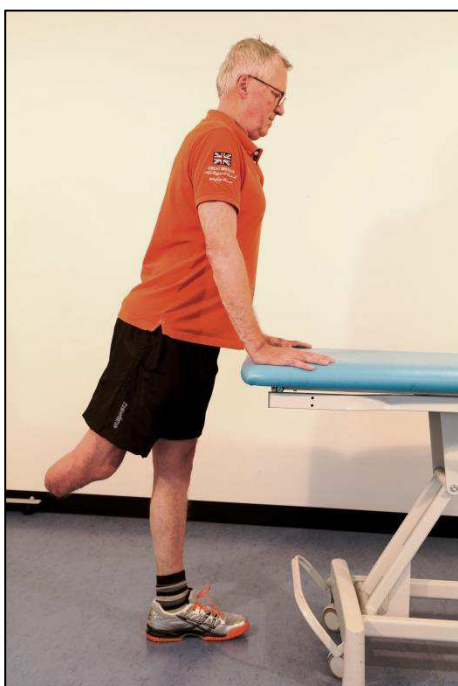


Øvelse 10

Lig med armene ned langs kroppen.
Træk hagen ind mod brystet og kig ned i madrassen. Løft overkroppen og sænk langsomt igen.

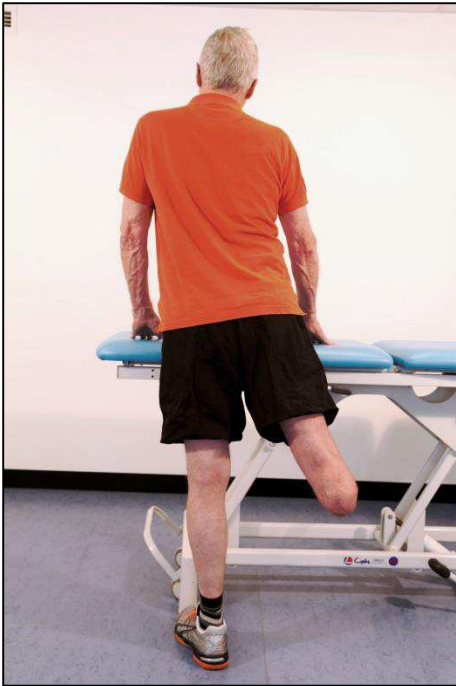
Øvelser, hvor du står

Find et sted, hvor du står godt og sikkert. Eksempelvis ved køkkenbordet eller ved fodenden af sengen, hvis der er høj sengegavl. Lav eventuelt kun de stående øvelser, når der er nogen hos dig. Snak med din fysioterapeut herom.



Øvelse 11

Spænd i balden og før stumpen bagud. Sørg for at holde overkroppen ret.



- Øvelse 12**
Spænd i balden og før stumpe skråt bagud. Sørg for at holde overkroppen ret.

Øvelser, hvor du sidder

Sid i kørestolen eller i en stol med armlæn. Husk at låse kørestolen.



- Øvelse 13**
Placér hænderne på stolens armlæn.
Løft bagdelen fra sædet ved at stemme fra i armlæne, så du strækker armene.

12/09/2016