

Når du ikke må støtte på det ene ben

Til patienter og pårørende

Gang og øvelser til dig der ikke må støtte på det ene ben

Fodtøj

Det dårlige ben kan lettere løftes fri af gulvet, når man har en høj sko på det raske ben. Af sikkerhedshensyn er det vigtigt, at skoen sidder godt fast på din fod.

Stokkenes højde

Stokkene indstilles i den højde der passer til dig, i den afdeling hvor du låner stokkene. Når stokkene er placeret på gulvet ved siden af din fod, og du slapper af i skuldrene, skal stokkenes håndtag være placeret ud for dit håndled.



Ved gang

1. Sæt begge stokke frem i gulvet. Læg vægten på stokkene.
2. Ret dig op, hold overarmene ind til kroppen og hop frem på det raske ben.

Trappegang op

Hvis der er gelænder, tages begge stokke i samme hånd, og gelænderet bruges som støtte. Bruges 2 stokke skal de sættes på trinnet på samme tid.

1. Hold det dårlige ben bagud
2. Læg vægten på stok og gelænder eller begge stokke. Løft dig/hop op på det næste trin med det raske ben. Sæt derefter stokkene op på trinnet

Trappegang ned

Hvis der er gelænder, tages begge stokke i samme hånd, og gelænderet bruges som støtte. Bruges 2 stokke skal de sættes på trinnet på samme tid.

1. Hold det dårlige ben fremad
2. Sæt stokken eller begge stokke ét trin ned. Læg vægten på stok og gelænder eller begge stokke. Sæt det raske ben ned på samme trin.

Øvelser

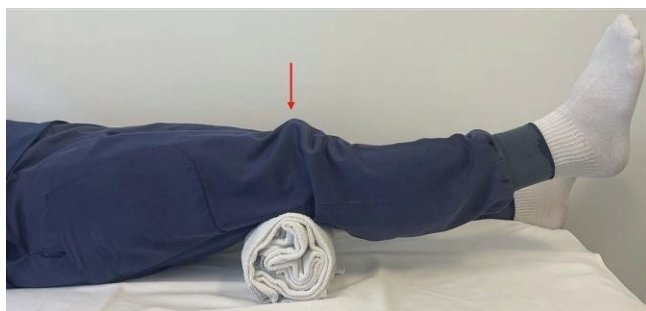
For at vedligeholde muskelmassen er det vigtigt, at du træner dit ben i den periode, du ikke må støtte på det.

Se øvelserne på de næste sider.

Lav øvelserne 2-3 gange dagligt, og lav 10-15 gentagelser af hver øvelse, hvilket svarer til ét sæt.

Øg antallet af sæt af hver øvelse, efterhånden som du magter det.

Når du ikke må støtte på det ene ben



Øvelse 1

Læg et sammenrullet håndklæde eller tæppe under knæet.

Pres knæet ned i rullen og løft foden fra underlaget, så knæet strækkes ud.

Hold det strakt i 3-5 sek. Slap langsomt af igen.



Øvelse 2

Bøj benet op, så langt du kan, mens foden glider langs underlaget.

Stræk benet igen.



Øvelse 3

Lig på ryggen.

Før det ene ben så langt ud til siden som muligt, og derefter tilbage igen.



Øvelse 4

Lig på ryggen med strakte ben.

Stræk knæet ved at spænde i låret.

Løft derefter benet strakt fra underlaget.

Sænk langsomt igen.

Knæet skal være strakt under hele øvelsen.

Når du ikke må støtte på det ene ben



Øvelse 5

Sid med låret godt understøttet.
Stræk knæet så meget som muligt.
Sænk langsomt igen.



Øvelse 6

Stå ved en fast genstand.
Før benet så langt ud til siden du kan, og retur til udgangsstillingen.
Det er vigtigt, at kroppen holdes i ro og tæerne peger fremad.



Øvelse 7

Stå ved en fast genstand.
Før benet så langt bagud du kan, og retur til udgangsstillingen.
Det er vigtigt, at kroppen holdes i ro.