

GANGTRÆNING OG ØVELSER

TRÆNING AF DET AMPUTERTEDE BEN

For at bevare den fulde bevægelighed, er det vigtigt at holde leddene i gang straks efter operationen.

At sidde stille med bøjede led i lang tid kan gøre svært at rette disse led ud (kontraktur), hvilket vil genere gangen senere hen.

Efter operationen vil du som regel få instruktioner i øvelserne af en fysioterapeut. Aftal med fysioteraputen hvilke øvelser, der er gode til dig.

Alt efter hvad der er aktuelt for dig, kan du **på de næste par sider finde nogle gennemprøvede øvelser**, der vil være til stor hjælp: Start småt, forsigtigt og øg antallet hver dag.

Øv dig i starten 2-5 minutter – senere kan du øve i 25 minutter ad gangen.

HVOR GOD EN GANG KAN DU OPNÅ?

Mange kommer til at gå så godt, at man ikke kan se, at de er amputeret. Men selvom du måske ikke er så heldig, så tænk på, at mange tusinde før dig har fået et ”muntert og virksomt liv på jorden” – også med et kunstigt ben.

Din viljestyrke er det vigtigste!

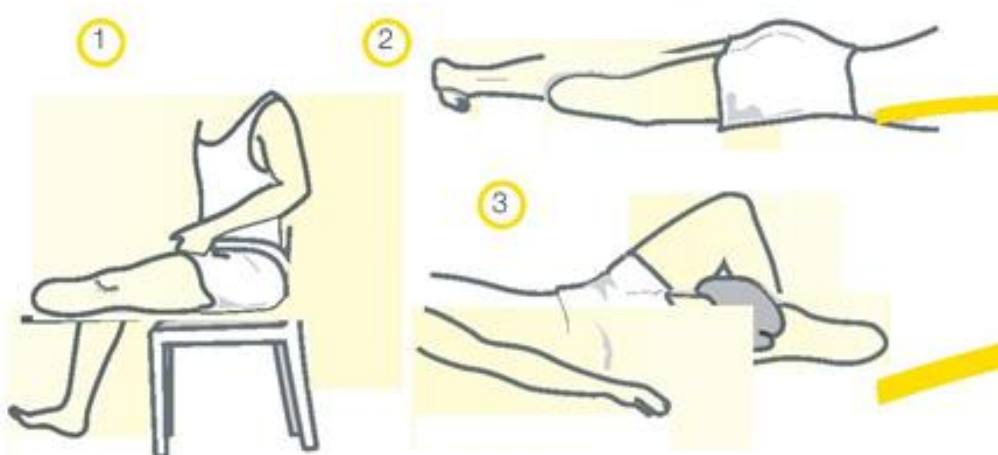
- Er du amputeret under knæet, lærer du nemt at gå, da du har dit eget knæled. Mange kommer til at kunne gå uden stok, og kan i det hele taget leve en helt normal tilværelse. Er du fysisk svækket, kan det blive nødvendigt at bruge en enkelt stok eller to.
- Er du amputeret over eller gennem knæet, kan du blive nødt til at bruge en stok eller to, men yngre og fysisk velfungerende personer kommer til at gå ganske godt – også uden stok.

Øvelser for amputation under knæet (side 2)

Øvelser for amputation over knæet (side 3)

HVILE OG MUSKELTRÆNING EFTER AMPUTATION UNDER KNÆET

TRE HVILESTILLINGER



1. Ret knæet ud ved at støtte benet på t bræt eller en høj skammel.
2. Lig almindeligt på maven med begge hofter mod underlaget.
3. Lig på ryggen med en 2 kg sandpose lige over knæet. Bøj det raske ben.

MUSKELTRÆNING MINDST TO GANGE DAGLIGT

1. Lig på ryggen med det raske ben bøjet. Tryk stumpen mod underlaget, så hoften og balden på stumpens side løfter sig. Tæl til fem – og slap af.
Gentages 15 gange, når du har øvet dig.
2. Læg igen sandposen ovenover knæet. Løft benstumpen en håndsbredde op fra underlaget med strakt knæ – og sænk igen.
Gentages 15 gange.

LIG PÅ DEN RASKE SIDE

3. Bøj hofte og knæ op mod maven så langt, du kan – og lidt til.
4. Derefter rettes knæet ud og stumpen føres bagud med godt stræk i hoften,
5. Samtidig med strakt knæ løftes stumpen, så højt du kan. Før bevægelserne godt igennem – helt ud i yderstillingerne – så du kan mærke, at det trækker i musklerne.
Gentages 5-10 gange.
6. Sæt dig op, løft stumpen og stræk knæet alt hvad du kan. *Gentages 10 gange.*

HVILE OG MUSKELTRÆNING EFTER AMPUTATION OVER KNÆET

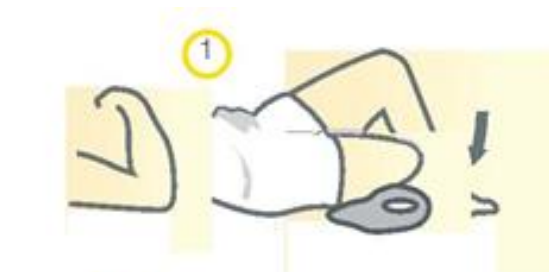
TO HVILESTILLINGER

1. Lig på maven med samlede ben og hofterne mod underlaget.
2. Læg en 2 kg sandpose på stumpen, så den holdes nede mod underlaget. Det raske ben bøjes i knæet. Du må ikke svaje i ryggen for at holde stumpen mod underlaget.

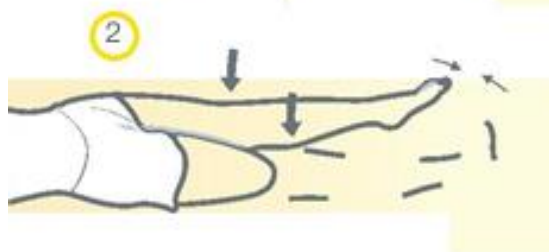
MUSKELTRÆNING MINDST TO GANGE DAGLIGT

Bevægelighed og muskelkraft i hoften er en forudsætning for en god gang med femurprotesen. Evnen til at strække godt ud i hoften er vigtig.

1. Lig på ryggen med det raske ben bøjet i hofte og knæ. Sandposen under stumpen. Spænd baldemusklerne og pres stumpen mod underlaget.
Tæl roligt til fem – slap af.
Gentages 10-20 gange.



2. Med strakte hofter – og strakt knæled – drejes foden (og stumpens ”fod”, som var den der endnu) indad.
Begge ben trykkes ned i underlaget ved at spænde baldemusklerne.
Træl roligt til fem – og slap af.
Gentages 10 gange.



3. Lig på maven – løft stumpen opad
Gentages 10 gange.



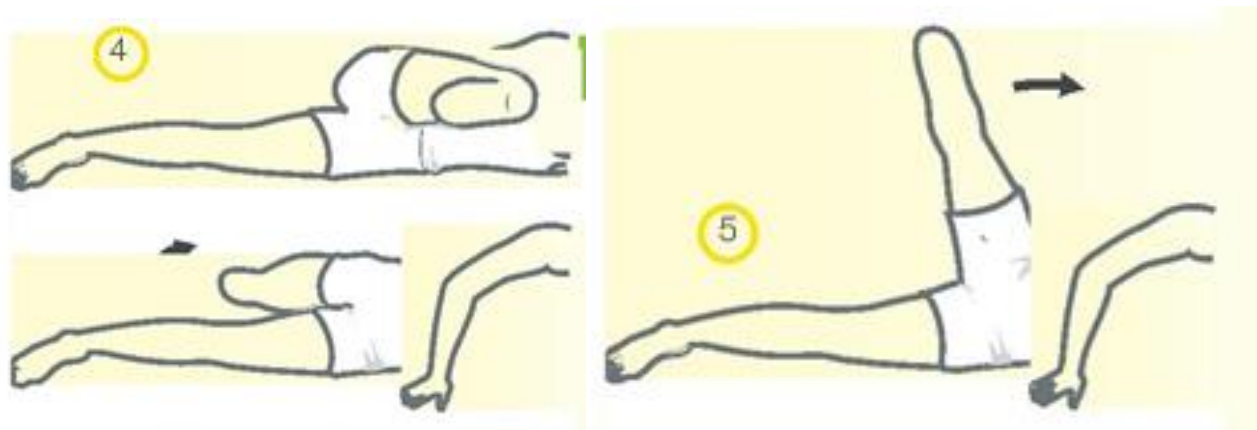
LIG PÅ DEN RASKE SIDE

4. Bøj stumpen fremad og bagud.

Gentages 10 gange.

5. Før stumpen opad med strakt hofte. Før bevægelserne godt igennem – helt ud i yderstillingerne – så du kan mærke, at det trækker i musklerne.

Gentages 10 gange.



Bandagist Jan Nielsen A/S

Ortopædisk Bandageri



Frederiksborggade 23, 1360, København K

Tidsbestilling +45 3311 8557

Klinik@bjn.dk

www.bjn.dk

Vi er stolte af at støtte

| Dansk Røde Kors | SOS Børnebyerne | Kræftens Bekæmpelse |