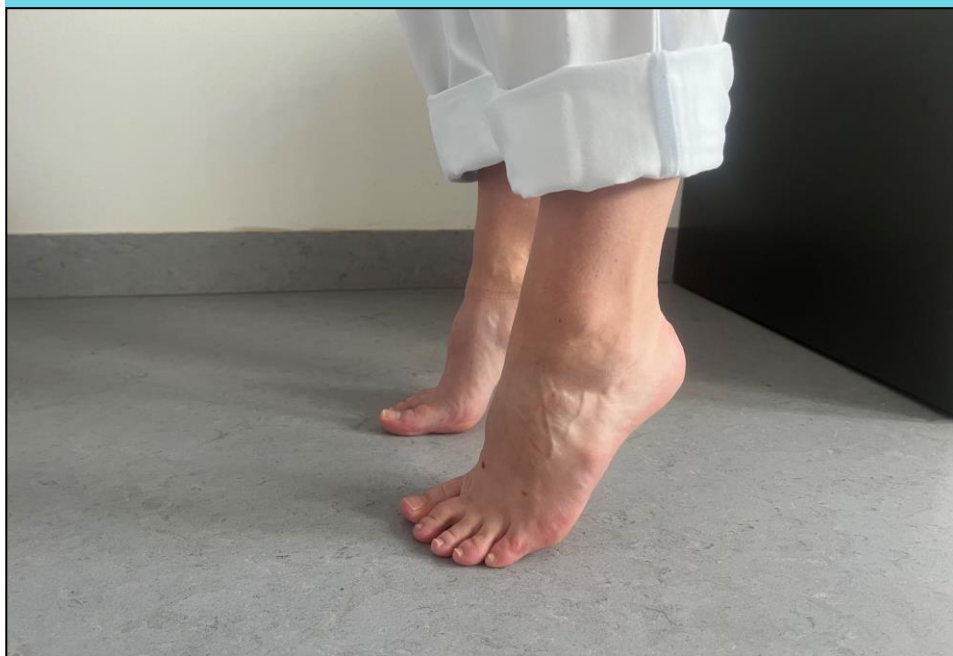


Ortopædkirurgisk Afdeling

Til patienter og pårørende

Genoptræning for fod



REGION SJÆLLAND

HOLBÆK SYGEHUS

- vi er til for dig



Indledning

Efter en operation på bevægeapparatet er det vigtigt at genoptræne for at opnå et godt resultat. Et resultat, der giver den opererede del god styrke og bevægelighed.

Denne pjeces vil give dig nogle retningslinjer til god og nem genoptræning efter din operation.

Det er lægen, der bestemmer, hvornår du skal påbegynde din genoptræning.

- Efter _____ uger/måneder må du begynde at træne.
- Efter _____ uger/måneder må du begynde at løbe.
- Efter _____ uger/måneder må du frit bevæge dig (fri leg).

Grundregler for genoptræning

Genoptræning er vigtig, for at du kan få styrke og bevægelighed tilbage. Ved genoptræning forebygger du øget sygelighed i det opererede ben.

Der findes 2 former for genoptræning:
bevægetræning og
belastningstræning.

Bevægetræning

Formålet med bevægetræning er at øge leddenes bevægeudslag, mindske hævelse (venepumpe) og mindske stivhed i sener, ledkapsler og muskler.

Ved bevægetræning skal du bevæge alle led igennem uden at lægge vægt på benet. Øvelserne kan udføres, medens du sidder ned. Fordelen ved bevægetræning er, at du opnår god bevægelighed uden at overbelaste de opererede strukturer. Overbelastning giver smerter fra led, sener og muskler og hæmmer evnen til

at genoptræning. Når du ikke lægger vægt på benet ved træning, er det svært at overbelaste.

Ved bevægetræning skal du bevæge alle benets led, knæ, ankler og tåled, så du får stigende bevægeudslag i leddene.

Belastningstræning

Ved belastningstræning lægger du vægt på det opererede ben, samtidig med at du laver bevægeøvelser. Din vægt vil trække i ledkapsler og sener. Når du bruger musklerne med vægt på vil deres størrelse og styrke øges. Fordelen ved belastningstræning er, at muskelstyrken øges, musklerne får deres normale form tilbage. Ulempen ved belastningstræning er, at musklerne hurtigt bliver trætte og overbelastede og dermed giver smerte, og træningen bliver utilstrækkelig. Særligt der hvor muskler og sener hæfter/udspringer, får man let smertetilstande, hvis man overbelaster. De smerter kan være svære at komme af med.

Overbelastning mærker du ved, at du har ondt i det opererede område efter træning og særligt dagen efter træning.

Gode principper for genoptræning

- Bevægetræning må man gøre frit
- Bevægetræning er altid godt, særligt i begyndelsen
- Belastningstræning gøres i begrænset tid. Har du ondt dagen efter trænedes du for meget dagen før.
- Belastningstræning skal minimeres i begyndelsen, kan langsomt øges under respekt af smerter.

Således genoptræner du foden efter en operation

Inden du kan begynde at træne

Skal du kunne belaste på begge fødder, kunne stå på 1

ben på begge sider (gå på stedet).

Når du kan dette, må du gå videre (der kan gå op til 2 dage).

Således udføres simpel træning

Du skal træne 2 gange dagligt, morgen og aften.

Du skal kun udføre dette skema i **5 minutter** samlet. For at det bliver 5 minutter er det vigtigt at du bruger et æggeur, eller mobiltelefon.

Disse 4 øvelser udfører du 1 ad gangen. Når du har udført øvelse 4, begynder du forfra med nr. 1, indtil æggeuret siger ding.

1. Stå og gå på hæl



2. Stå og gå på tå



3. Stå på 1 ben, på det opererede ben



4. Saml servietter op med tærne



Ad 1) I begyndelsen kan du måske kun stå på hæl, men langsomt begynder du at kunne gå på hæl. Ved denne øvelse træner du musklerne på forsiden af benet.

Ad 2) I begyndelsen kan du måske kun stå på tæer. Du behøver kun lige at kunne løfte hælen fra underlaget, stigende kan du løfte mere og mere. Når du har fået mere styrke, begynder du at gå rundt på tæer. Ved denne øvelse træner du læggens muskulatur.

Ad 3) Stå på 1 ben. Denne øvelser er vigtig for hurtigt at

kunne gå langt. Når vi går, står vi jo skiftevis på 1 ben, medens det andet ben træder 1 skridt frem. Denne øvelse er også godt udtryk for hvor langt du er kommet med træningen. Står du roligt! Balancen fungerer. Kan du stå længe. Muskelstyrken er ved at vende tilbage! Ved denne øvelse, træner du musklerne på benets sider og du træner din balance.

Ad 4) Samle servietter op. Læg eventuelt en serviet/karklud/lille boldt på gulvet og forsøg at samle den op med tærne, flyt den lidt. Prøv igen. Med denne øvelse træner du de små muskler i foden.

Med disse 4 øvelser træner du alle fodens muskelgrupper.

Bevægetræning

I den periode du ikke belastningstræner, kan du når du husker det, foretage bevæge træning. Det behøver kun at være kortvarigt, men til gengæld mange gange hver dag. Følgende øvelser er gode:

1. Samle servietter op.
2. Vip ankel op og ned. Prøv hele tiden at øge bevægelseslaget. I begyndelsen føles den stiv, men under træningen øges bevægelseslaget. Dette er helt normalt.
3. Roter med foden i ankelledet.
4. Buk og stræk i knæet.

Godt at vide

- Det er almindeligt at der er smerter i foden når du begynder træning. Du kan eventuelt tage 2 tablet Pamol, 15 min før belastningstræning
- Det opererede område, kan godt opleves stift i begyndelsen af træningen. Det er netop det træningen skal gøre noget ved.
- Husk at foden hæver efter operationen og at dette er helt normalt. Foden hæver typisk 6-9 måneder efter operationen, således at hævelsen mindskes over tid. Træningen

mindsker hævelsen (Venepumpe). Foden kan være så hævet at du ikke kan komme ned i en sko de første 8 uger. Dette er normalt ikke tegn på sygdom.

- Kondicykel (svømning/romaskine) er en god måde at bevægetræne på. Vi anbefaler dette så hurtigt du kan efter operationen.

Når du efter operation kan gå ned af en trappe med benskift og normalt tempo uden at støtte dig til gelænder, behøver du ikke udføre disse træningsøvelser mere.

Noter



Ring til os, hvis:

- Du har smerter
- Du har rødme omkring evt. operationssår
- Du har sivning fra evt. operationssår
- Der har været tvivl om forløbet



Kontakt

Ortopædkirurgisk Ambulatorium 42-2 (stuen)

Sekretær, tlf.: 59 48 44 70 (hverdage kl. 9-15)

Sygeplejerske, tlf.: 59 48 44 72 (hverdage kl. 8-8.30)

Sengeafdeling 12-4 og 09-4 (2. sal)

Hovednummer: 59 48 44 85

Ortopædkirurgisk Afdeling

Holbæk Sygehus, Smedelundsgade 60, 4300 Holbæk

Mail: hol-ortkir@regionsjaelland.dk

Hjemmeside:

<https://www.holbaeksygehus.dk/afdelinger/ortopaedkirurgisk-afdeling>

Opdateret august 2022 af:

Fodteamet

Ortopædkirurgisk Afdeling