



Træningsprogram til den underbensamputerede patient



I denne pjece finder du træningsøvelser til dig, som er amputeret ved underbenet.

Vores anbefaling er at øvelserne fra denne pjece udføres 2-3 gange dagligt.

Indhold

Pjecen her giver dig instruktion i øvelser du kan udføre når du er underbensamputeret. Træning er vigtig for at bevare mobilitet og styrke i den tilbageværende del af det opererede ben. Genoptræningen kan gøre dig i stand til at klare dig selv, hvad enten du skal have en benprotese eller ej. Nogle ønsker ikke protese, og foretrækker at lære at klare sig i kørestol. Det er i tilfælde af begge senarier vigtigt at fastslå, at jo mere aktivt du deltager i din genoptræning, jo bedre bliver resultatet.

Du kan altid henvende dig til din fysioterapeut hvis du har spørgsmål til træning og proteseforsyning.

3) Lig på maven



Hoftemusklerne bliver stramme hvis de ikke strækkes ud. Derfor er det vigtigt at strække hoften. Dette gøres ved at ligge og hvile på maven med strakte ben dagligt.

4) Maveliggende bøj og stræk knæet



Bøj og stræk knæet i denne udgangsstilling.

5) Stræk det korte ben i maveliggende



Lig på maven og stræk det opererede ben op mod loftet. Genta 10-15 gange.

6) Bækkenløft på stabil pude



Lig på ryggen og læg en stabil/fast pude under opererede ben. Bøj det raske ben så foden er i underlaget og træd fra på begge ben så bagdelen løftes fra underlaget.

7) Sideliggende bækkenløft



Lig på siden med det raske ben nederst og opererede ben oppe på en skammel. Pres opererede ben ned imod skamlen således at bækkenet løftes fra underlaget, og du kan mærke at du spænder i musklerne på indersiden af låret i øverste ben.

8) Siddende knæstræk



Sid i en stol eller lignede. Stræk stumpen helt ud. Hold i 5 sek. og sænk langsomt igen. Gentag 10-15 gange.

Øvelser

1) Bøj og stræk knæ



Lig på ryggen. Bøj og stræk knæet på det opererede ben. Gentag 10-15 gange.

2) Stræk opererede ben ned mod madras



Lig på ryggen. Spænd i lårmusklen således at du presser knæhasen ned imod underlaget. Gentag 10-15 gange. Forsøg at strække knæet helt hver gang.