

# Oplåsning af romsplint

Skiven på begge sider af knæet benyttes til indstilling af grader



1) På skiven ses "Fleksion", som betyder bøjning af knæet samt "Extension", der betyder stræk af knæet.



2) Tryk og træk klappen på skiven ud fra skiven.



3) Åben klappen og træk den hen så åbningen er ved den split du skal indstille.



4) Træk splitten op af hullet.



5) Flyt splitten til f.eks. Flexion 60 hvis du skal kunne bøje 60 grader.



6) Splitten sættes i ved f.eks. 60 grader i retningen hvor fleksionspilen går.

## Romsplint knæbandage Instruktion og øvelser



I denne pjeces kan du læse om hvordan du forholder dig til det at anvende en knæledsbandage af typen IROM romsplint.

## Indhold

Du har fået anlagt en romsplint knæbandage. Pjecen her giver dig informationer om af- og påtagning af bandagen, hvad du må og ikke må, hvad din bandage er indstillet til at kunne samt øvelser du kan lave med bandagen på.

Skinnen kan indstilles i forskellige gradantal, afhængigt af hvor meget din diagnose tillader du må bøje og strække knæet. Skinnen skal ligge direkte på huden og må derfor IKKE tages udenpå tøjet. Dette er vigtigt for at skinnen forbliver i rette stilling og ikke glider.

Dette vil personalet på sygehuset fortælle dig mere om.

## Øvelser

### Bækkenløft



Lig på ryggen. Bøj knæene og sæt fødderne i underlaget. Træk fra på fødderne og løft bagdelen fra underlaget.

### Strakt benløft



Løft benet strakt fra underlaget liggende i forskellige udgangsstillinger: f.eks. Maveliggende, rygliggende, sideliggende på rask side.

### Siddende knæbøj- og stræk



Sid på kanten af en stol med en klud under foden. Træk foden ind under stolen så knæet bøjes og stræk derefter knæet ud og løft tæerne fra underlaget.

## Af- og påtagning af bandagen

Det er godt at sidde i sengen eller på gulvet når bandagen skal tages af og på eller rettes til. Her kan knæet ligge understøttet og du kan undgå de bevægelser i knæet, som ikke er tilladt. Som tidligere anført, skal bandagen altid lægges direkte på huden.

Sørg for at knæ og tæer peger lige op mod loftet når skinnen tages af og på. Benet må ikke være roteret.

De runde skiver med gradantal skal altid placeres lige ud for knæleddet. Skiven skal ikke nødvendigvis side helt tæt ind til benet.

Følg vejledningen på næste side til anlæggelse af bandagen.



Billedet viser en korrekt anlagt bandage.



**1)** Luk alle de sorte velcro-stropper inden påsætning, så disse ikke klitrer sig fast i bandagen.



**2)** Læg bandagen under det bare ben som vist på billedet. Sørg for at skiverne er lige ud for knæleddet og at skinnen vender så man kan læse teksten på siden.



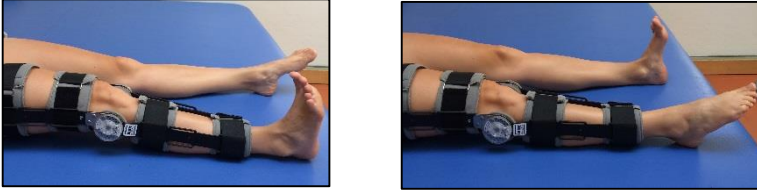
**3)** Luk den grå polstring godt til omkring benet.



**4)** Luk de sorte velcro-stropper. Start med de to tættest på knæet.

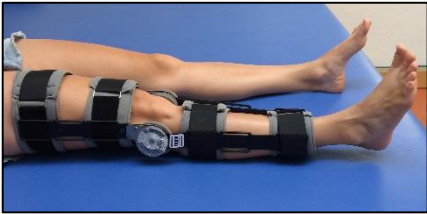
## Øvelser

### Venepumpeøvelse



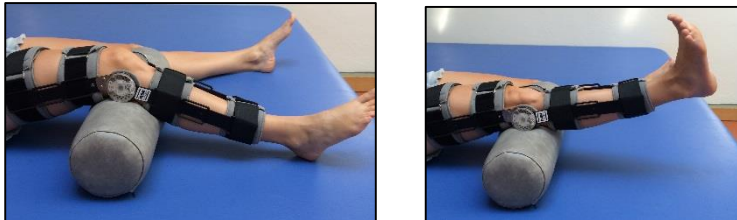
Lig på ryggen. Bøj og stræk skiftevis i anklerne i et højt tempo.

### Selvspænding af lårmuskel



Lig på ryggen. Spænd i lårmusklen så knæet strækkes og foden eventuelt løftes fra underlaget.

### Knæstræk



Lig på ryggen med pude under knæet. Stræk knæet og pres knæhasen ned mod puden.

### Du må:

- Tage skinnen af og på i forbindelse med bad eller hvile
- Ikke tage skinnen af og på i forbindelse med bad eller hvil
- Tage skinnen af om natten
- Støtte på benet
- Skyggestøtte – dvs. støtte let på benet kun med tæerne
- Ikke støtte på benet

### Gradantal:

Dato:  
Stræk:  
Bøj:

Dato:  
Stræk:  
Bøj:

Dato:  
Stræk:  
Bøj:

- Skinnen er ulåst