

Øvelsesprogram for lårbensamputerede

PATIENTINFORMATION



Sydvestjysk
Sygehus

Formålet med øvelsesprogrammet er, at du bliver så selvhjulpet og aktiv som muligt efter amputationen. For at opnå dette, er det vigtigt at bevare bevægeligheden i leddene, styrke musklerne, indøve god balance og træne dagligdags funktioner.



- Øvelse 1**
Udgangsstilling: Rygliggende.

Bøj benet op mod maven og sænk langsomt igen.

Gentag 10 gange.

Skift til modsatte ben.



- Øvelse 2**
Udgangsstilling: Rygliggende.

Før det ene ben langsomt ud til siden og tilbage igen.

Gentag 10 gange.

Skift til modsatte ben.



- Øvelse 3**
Udgangsstilling: Rygliggende.

Sæt foden i madrassen og læg armene langs kroppen. Spænd i balderne og løft bagdelen fri af madrassen.

Gentag 10 gange.



- Øvelse 4**
Udgangsstilling: Rygliggende.

Sæt foden i madrassen og kryds armene over brystet. Træk hagen ind mod brystet. Løft overkroppen, så du laver en lille mavebøjning.

Gentag 10 gange.

- Øvelse 5**
Udgangsstilling: Sideliggende på det ikke amputerede ben.

Før det øverste ben frem og tilbage. Hold kroppen i ro under øvelsen.

Gentag 10 gange.

- Øvelse 6**
Udgangsstilling: Sideliggende på det ikke amputerede ben.

Før det øverste ben skråt opad/bagud og ned igen. Hold kroppen i ro under øvelsen.

Gentag 10 gange.

- Øvelse 7**
Udgangsstilling: Maveliggende.

Udspænding af forsiden

Lig på maven minimum 5 minutter – gerne en halv time – et par gange dagligt.



- Øvelse 8**
Udgangsstilling: Maveliggende.

Spænd bagdelen og løft låret fri fra underlaget.

Gentag 10 gange.

Skift til det ikke amputerede ben. Her bøjes knæet 90°

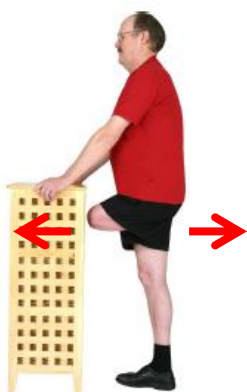


- Øvelse 9**
Udgangsstilling: Maveliggende.

Lig med armene ned langs kroppen.
Træk hagen ind mod brystet og kig ned i madrassen.

Løft overkroppen og sænk langsomt igen.

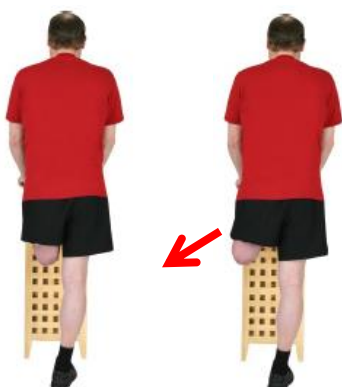
Gentag 10 gange.



- Øvelse 10**
Udgangsstilling: Stående med støtte. Eventuelt kun, når der er nogen hos dig.

Før det amputerede ben frem og tilbage.
Ret dig op, når du fører benet bagud.

Gentag 10 gange.



- Øvelse 11**
Udgangsstilling: Stående med støtte. Eventuelt kun, når der er nogen hos dig.

Spænd i balden og før stumpen skråt bagud.
Sørg for at holde overkroppen ret.

Gentag 10 gange.



- Øvelse 12**
Udgangsstilling: Stående med støtte. Eventuelt kun, når der er nogen hos dig.

Løft hoften op på det amputerede bens side, og lad hoften synke ned igen.

Gentag 10 gange.



SIDDENDE I LÅST KØRESTOL

- Øvelse 13**
Udgangsstilling: Siddende i kørestolen. Lås kørestolen!

Hold hænderne på armstøtterne.
Forsøg at løfte dig ved at strække armene.
Sat eventuelt fra med benet.

Gentag 10 gange.

Forflytninger

Fysioterapeuten hjælper dig med at finde en god og sikker forflytningsmetode.

Hver gang du forflytter dig mellem seng – kørestol – bækkenstol, er det en del af din træning.

Det er godt at komme op og sidde i kørestolen frem for at ligge i sengen. Ingen stilling er dog hensigtsmæssig i længere tid. Varier derfor så meget du kan.

Når du ligger eller sidder, er det en god idé at bevæge fodleddet – op/ned og i cirkler.

Det er godt at gå/hoppe et par gange om dagen. Du skal have støtte fra et hjælpemiddel og eventuelt personstøtte.

Illustrationer er fra Caddi.dk

20/11/18