

Træningsprogram til knæ- og hoftepatienter

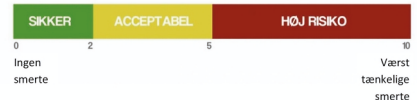
Vejle Sygehus

**Fysio- og Ergoterapien
Fysioterapi**

Belastningsprincipper

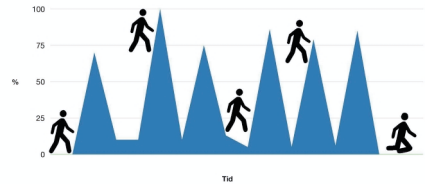
Smerteskala

Husk, forværring af smerter skal være aftaget indenfor 24 timer, ellers skal belastningen justeres.



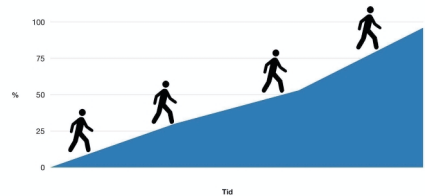
Dårlig genoptræning

Du træner for hårdt i perioder og er nødt til at holde pauser fra træningen.



God genoptræning

Du bygger gradvist op, og kan udfordre dig gradvist mere, og holde til en øget belastning.



Generel information

Træningsøvelserne i dette program har til formål at hjælpe dig ifht dine knæ og hofte problemer. Øvelserne er en blanding af bevæge-, styrke- og balance/koordinationsøvelser. Din fysioterapeut vil ud fra sin undersøgelse, vurdere, hvilket træningsniveau du skal starte på. Du skal derfor kun udføre de øvelser, der er sat kryds ved. Generelt er det vigtig at du sætter tid af til at lave øvelserne. Øvelserne skal udføres i langsomt og kontrolleret tempo. Skulle du opleve kraftige smerter i forbindelse eller efter genoptræningen kan man forsøge at lave færre gentagelser. Det er tilladt at have lette smerter under og efter genoptræningen. Du skal dog være opmærksom på, at smerterne aftager i løbet af et par timer, og at der ikke er sker forværring af symptomerne til natten eller dagen efter. Du kan dog forvente at opleve træningsømhed i forbindelse med genoptræningen.

I forbindelse med din genoptræning, er det vigtigt, at du oplever en rolig fremgang. Forløbet kan være langvarigt, så derfor er tålmodighed vigtigt. Udover denne specifikke træning anbefaler vi også generel motion. Vi ved fra forskning at dette har en smertelindrende effekt. Du må udføre de aktiviteter du kan, så længe du ikke oplever forværring af dine symptomer. Det vil sige afhold dig fra smerteprovokerende aktivitet, da dette kan forlænge dit genoptrænings-forløb. Hævelse, øget smerter og nedsat funktionsniveau er tegn på at du belaster knæet eller hoften for meget, og du skal derfor ændre din belastning, hvis du oplever disse symptomer og de er længerevarende.

Bevægelighed

Udføres 4-6 gange dagligt med 10-15 gentagelser

Bøj knæet

Sid på gulvet eller et hårdt underlag og bøj i træningsknæet. Bøj knæet med hjælp fra hænderne, til du mærker en stramning eller let ømhed i knæet. Stræk herefter benet igen. Placér evt. en plasticpose eller en tør klud under foden, så modstanden fra underlaget mindskes.



Stræk og bøj benet

Sid med træningsbenets fod på gulvet. Bøj knæet til du mærker en stramning eller let ømhed hen over knæet.



Stræk herefter benet igen. Placér evt. en plasticpose eller en tør klud under foden, så modstanden fra underlaget mindskes. Brug evt. hånden til at lave et overpres.



Bøj og stræk knæet

Stå på gulvet med træningsbenet på en skammel eller et trappetrin.



Bevæg knæet frem og tilbage i en glidende bevægelse til knæets yderstilling. Gentag øvelsen mange gange.



Bøj knæet

Rygliggende, med støtte op ad væg/dør. Brug tyngden til at bøje i knæet så langt du kan.

Du kan evt. bruge modsatte ben til at lave overpres med.



Styrke

Bækkenløft

Lig på ryggen, med begge ben i underlaget med bøjede knæ.
Gerne med armene krydset over brystet.
Løft bagdelen/bækkenet opad mod loftet. Sænk langsomt igen.



Bækkenløft på et ben

Læg dig på ryggen med begge ben i underlaget med bøjede knæ.
Løft det ene ben fri fra underlaget.
Løft bagdelen/bækkenet opad mod loftet.



Stræk nu træningsbenet skråt opad.
Det er vigtigt, at bække-net holdes lige under øvelsen.
Gentag øvelsen med begge ben.



Aktivt strakt ben løft

Lig på ryggen. Spænd i låret.



Løft benet strakt op. Bækkenet skal blive i underlaget.

Slip evt. spændingen i muskulaturen når du rammer underlaget igen.



Siddende træning af forlåret

Sid på en stol. Sid med elastikken rundt om anklen og et stoleben.

Stræk knæet, før kontrolleret tilbage igen. Tilpas modstanden i elastikken.

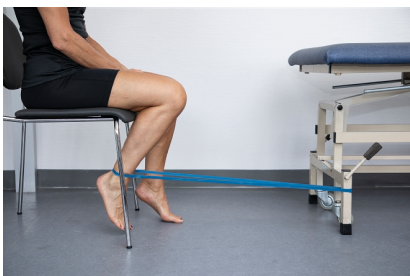


Siddende træning af baglåret.

Sid med elastikken rundt om anklen, og sat fast foran dig, evt ved et bordben.

Bøj benet så langt du kan, og før det kontrolleret frem igen.

Tilpasmodstanden i elastikken.



Træning af forlårets muskulatur med elastik

Stå med en elastik i knæhasen. Stræk nu træningsbenet mod elastikkens modstand, hvor du bruger forlåret.



Øvelsen kan laves tilsvarende med en bold i knæhasen, hvor du trykker bolden flad, ved at aktiveret musklen i forlåret.



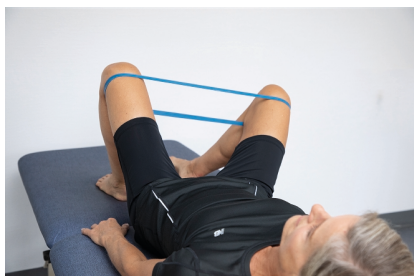
Statisk spænding i låret.

Sid på en stol op ad en væg, eller andet der ikke kan flytte sig. Pres hælen ned i gulvet.



Udaddrejning af hoften

Øvelsen laves rygliggende med en elastik mellem knæene. Det ene ben føres ud til siden, og det andet holdes i ro. Øvelsen kan gentages til begge sider.



Sideliggende benløft

Lig på siden. Spænd i låret.

Løft træningsbenet strakt opad og

bagud - Bækkenet skal holdes i ro.

Du kan evt. glide på en væg/dør med en klud.



Øvelsen kan gøres sværere ved at ligge i en sideplanke, mens du løfter og sænker det øverste ben.



Benløft i planke.

Lig i planke, på fødder og arme. Løft det ene ben, så højt du kan, uden du vrider i hoften eller overkroppen.



Siddende hoftebøjning.

Sid med armene krydset over brystet.

Fødderne må gerne svæve.

Løft det ene ben, og sænk igen. Vær opmærksom på at holde overkroppen i ro.



Siddende benløft med halvstrakt knæ

Sid med armene krydset over brystet. Fødderne må gerne svæve. Løft det ene ben, hold knæet en smule strakt, og sænk igen. Vær opmærksom på at holde overkroppen i ro.



Stående hoftebøjning ved væg.

Stå med let støtte fra væggen, og armene krydset over brystet. Bøj i knæet. Før benet frem og tilbage i et kontrolleret tempo.



Rejse sig fra høj stol

Stå med armene krydset over brystet. Sæt dig halvt ned, gerne ved et bord, eller en høj stol, evt en stol med puder i. Rejs dig op igen.



Stående benbøjninger (squat)

Stå med fødderne i skulder/
hoftebredde.

Bøj begge knæ, ligesom hvis du skulle sætte dig på en stol. Bøj til du oplever en stramhed eller let ømhed i knæet eller til dit lår er ca. vandret - det er vigtigt, at have lige meget vægt på begge ben. Stræk begge ben og kom tilbage til udgangsstillingen.



Foddyp på trin

Stå på et trin, med den ene fod
bagved trinnet.

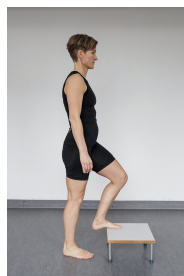
Bøj i standbenet så den bagerste fod
kommer ned og røre gulvet.
Stræk standbenet igen.



Step up på trappetrin/skammel

Stå med det ene ben på et trin. Træd
op i en hurtig bevægelse, så du
strækker hoften. Sænk dig langsomt
igen.

Knæ og tær skal pege i samme
retning.



Stabilitet og balance

Styrke og balance med elastik

Stå på træningsbenet med en elastik omkring begge ankler. Hold et let bøj i træningsbenet. Løft det modsatte ben fra gulvet og før benet ud til siden.

Øvelsen kan også udføres med en glidende bevægelse med begge fødder i gulvet, evt med en klud under den fod der glider.

Frem foran dig.



Bagud.

Prøv at holde kroppen i ro/balance, mens du bevæger benet.



Udfordrende øvelser

Lunges/fremfald

Træd frem på det ene ben, og lav en knæbøjning. Bøj lige så meget du kan, ift. smerte eller balance.

Pres med benet og kom op og stå igen.

Kan laves hvor du træder ud til siderne.

Væg opmærksom på at knæ og tær peger i samme retning.



Diver/ stivbens dødløft

Stå på det ene ben. Du skal føre overkroppen frem, samtidig med at det andet ben føres bagud.

Brug standbenet til at komme tilbage til udgangsstillingen.



Ét bens squat

Stå på træningsben. Når du har balancen går du langsomt ned i knæ og op igen. Det er vigtigt at knæet peger frem ud over foden. Kan evt. udføres med støtte



Egne noter

[illegible]

Egne noter

[illegible]

Vejle Sygehus
Fysio- og Ergoterapi
Beriderbakken 4 . 7100 Vejle
Tlf. 7940 6151
www.vejlesygehus.dk

Kommentarer, ris eller ros.

Har du kommentarer, ris eller ros til denne pjece, er du velkommen til at kontakte afdelingsledelsen skriftligt og gerne på mail.

Kommentarerne indgår i en løbende evaluering og kvalitetsforbedring af afdelingens tilbud og behandling.

Send sikker mail til Fysio- og Ergoterapien via dette link:
www.sygehuslillebaelt.dk/wm465042