

Til patienter og pårørende

Underbensamputerede

Træningsprogram



Fysio- og Ergoterapi

Øvelse 1-9

Liggende på ryggen

□ Øvelse 1 - Vejrtrækning

Træk vejret dybt - læg gerne en hånd på maven og mærk, hvordan maven hæves - og pust derefter langsomt ud.

□ Øvelse 2

Lig med armene ned langs kroppen.

A: Klem ballerne sammen og hold spændingen, tæl til 5 og slap af igen.

B: Spænd musklen på lårets forside og hold spændingen, tæl til 5 og slap af igen.

Stræk knæet helt og bøj foden opad imens.

C: Spænd musklen på lårets bagside og hold spændingen, tæl til 5 og slap af igen. Pres evt. benet let mod sengen.

D: Pres håndfladerne ned i madrassen og hold spændingen, tæl til 5 og slap af igen.



Følgende øvelser laves skiftevis med højre og venstre ben.

□ Øvelse 3

Bøj og stræk knæene.
Du må gerne bevæge låret.



□ Øvelse 4

Bøj og stræk fødderne.
Prøv at forestille sig at du bøjer og strækker foden på det amputerede ben.



□ Øvelse 5

Løft et ben ad gangen langsomt op og sænk det roligt ned.
Stræk knæet imens.



□ Øvelse 6

Lig med lidt afstand mellem benene.
Bevæg langsomt det amputerede ben så langt ud til siden som muligt og tilbage til modsatte ben.
Benet skal glide på lagnet.
Stræk knæet imens.



□ Øvelse 7

Drej det amputerede ben langsomt indad og udad - forestil dig, at du drejer foden henholdsvis indad og udad.

Stræk knæet imens.



□ Øvelse 8

Lig med det raske ben bøjet og foden i madrassen. Løft bagdelen langsomt op fra underlaget.

Hold stillingen lidt og sænk derefter.



□ Øvelse 9

Lig med en pølle under knæet.

Stræk knæet og løft 'hælen' fra underlaget.

Hold stillingen lidt og sænk langsomt. Forestil dig, at du bøjer foden opad imens.



□ Øvelse 10

Lig på siden med det amputerede ben øverst.

Bøj det raske knæ.

Bevæg det amputerede ben langsomt skråt bagud og opad, og derefter frem igen.



Øvelse 11-14

Liggende på maven

□ Øvelse 11

Bøj knæet, mens du holder låret mod underlaget.



□ Øvelse 12

Hold hoften mod underlaget.

Løft et ben ad gangen langsomt op og sænk igen.

Øvelsen laves henholdsvis med knæet strakt og med knæet bøjet.



□ Øvelse 13

Bevæg benene langsomt ud til siden og tilbage igen.
Stræk knæene imens.



□ Øvelse 14

Lig med armene ned langs kroppen, hvor håndfladerne vender op mod loftet.
Træk hagen ind, saml skulderbladene, løft langsomt hovedet og armene fra underlaget.
Hold stillingen lidt og sænk derefter.



Øvelse 15-16

Siddende i en stol med armlæn

□ Øvelse 15

Tag fat i armlænene og løft bagdelen fra sædet ved at stemme fra på armlænene.



□ Øvelse 16

Sid med låret understøttet.
Bøj og stræk knæ og fødder.
Prøv at forestil dig, at du også bevæger den amputerede fod.



Øvelse 17-20

Stående

Ved de følgende øvelser er det vigtigt, at du står et sted, hvor du nemt kan støtte dig til en fast genstand, f.eks. en seng eller et bord.

□ Øvelse 17

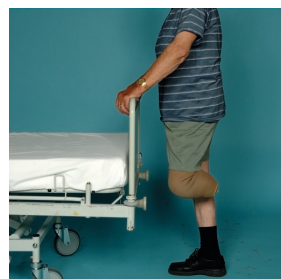
Bevæg det amputerende ben i alle retninger.

Frem, tilbage, ud til siden og i cirkler.
Stræk knæet imens.



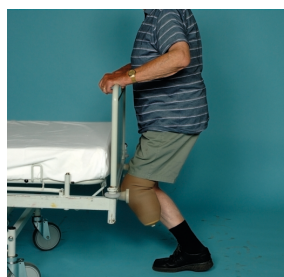
□ Øvelse 18

Bøj knæet på det amputerede ben og stræk langsomt igen.



□ Øvelse 19

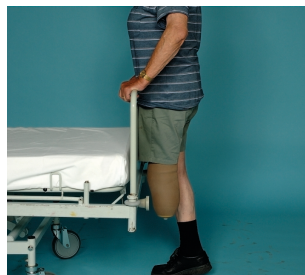
Bøj langsomt i knæet på det ben du står på og stræk igen.
Hold hælen i gulvet imens.



□ Øvelse 20

Kom op på tæer og derefter ned på hælen.

Stræk knæet imens



□ Øvelse 21

Slip med hænderne og prøv at holde balancen.

Prøv efterhånden at stå længere og længere tid på et ben.

Tag evt. tid ved at tælle højt.



□ Øvelse 22

Stå på benet med en stol eller skammel ved siden af dig.

Sæt det amputerede bens knæ på stolen og læg langsomt vægt over på det amputerende ben.

Slip gerne med hænderne og hold balancen.



Kolding Sygehus
Fysio- og Ergoterapi
Sygehusvej 24 . 6000 Kolding
Tlf. 7636 2832
www.koldingsygehus.dk

Kommentar, ris og ros.

Du er altid velkommen til at kontakte os med
kommentar, ris eller ros.

Send sikker mail til Fysio- og Ergoterapi via dette link:

www.sygehuslillebaelt.dk/wm468503