

Til patienter og pårørende

Lårbensamputerede

Træningsprogram



Fysio- og Ergoterapi

Øvelse 1-8

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

C: 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 det ene knæ.

Prøv at forestille dig, at du bøjer og strækker det amputerede knæ.

Du må gerne bevæge låret.



□ Øvelser 4

Bøj og stræk foden på det lange ben.

Prøv at forestille dig at du bøjer og strækker foden på det amputerede ben.



□ Øvelse 5

Løft et ben ad gangen langsomt op fra underlaget og sænk det roligt ned. Forestil dig, at du strækker knæet på det amputerede ben 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 lagenet.



□ Øvelse 7

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

Gerne med begge ben samtidig.



□ 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 på siden med det amputerede ben øverst og det raske ben bøjet.

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



Øvelse 10-12

Liggende på maven

□ Øvelse 10

Hold hoften mod underlaget, mens du løfter det amputerede ben langsomt op og ned.



□ Øvelse 11

Bevæg det amputerede ben langsomt ud til siden og tilbage igen.



□ Øvelse 12

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 13-14

Siddende i stol med armlæn

□ Øvelse 13

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



□ Øvelse 14

Sid med låret understøttet.
Bøj og stræk knæ og fødder.
Prøv at forestille dig, at du også bevæger det amputerede bens knæ og fod.



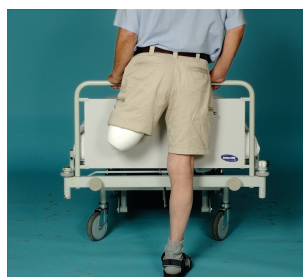
Øvelse 15-18

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 15

Bevæg det amputerede ben i alle retninger. Frem, tilbage, ud til siden og i cirkler.



□ Øvelse 16

Kom op på tæer og derefter ned på hæl. Stræk knæet imens.



□ Øvelse 17

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



□ Øvelse 18

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.



[illegible]

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