

# Sådan træner du i bassin efter fitbone-operation

Bassintræning i varmtvandsbassin:

- har smertedæmpende effekt
- gør svære bevægelser lettere
- har en afslappende effekt
- udnytter vandmodstanden
- reducerer din kropsvægt på grund af opdriften
- giver dig en øget sansestimulering.

Forvent, at din krop reagerer på træning i bassin.

- Din temperatur stiger ved træning i varmt vand, og da kroppen har svært ved at komme af med varmen, er det vigtigt, at du indtager væske efter aktivitet i bassin.
- Når kroppen kommer i bassinet, øges kredsløbets cirkulation, og blodtrykket falder. På grund af trykket fra vandet samt den fysiske aktivitet vil hjertet blive mere belastet end ved træning på land.
- Træning i varmt vand gør det sværere at trække vejret, da mellemgulvet presses opad, og brystkassen trykkes indad. Det gør, at

lungekapaciteten bliver mindre, og det bliver lidt sværere at trække vejret.

De første 9 øvelser i denne instruktion er uden vægtbelastning på det opererede ben.

Når du igen må belaste det opererede ben, kan du tilføje de resterende 6 øvelser.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



**Kontakt**

**Fysio- og Ergoterapi**  
Tlf. 97 66 42 10

## SÅDAN GØR DU – ØVELSER UDEN VÆGTBELASTNING



### 1. ØVELSE UDEN VÆGTBELASTNING

Udgangsposition:

- Lig på ryggen ved bassinkanten.
- Tag fat i bassinkanten med begge hænder.

Øvelse:

- Spænd muskelkorsettet.
- Spark med begge ben, som når du cykler.



## 2. ØVELSE UDEN VÆGTBELASTNING

Udgangsposition:

- Stå i bassinet med siden til kanten.
- Hold ryggen i neutral stilling.

Øvelse:

- Spænd muskelkorsettet.
- Tag fat ved bassinkanten, og sving det opererede ben frem og tilbage.



## 3. ØVELSE UDEN VÆGTBELASTNING

Udgangsposition:

- Stå i bassinet med ansigtet mod kanten.
- Hold ryggen i neutral stilling.

Øvelse:

- Spænd muskelkorsettet.
- Tag fat ved bassinkanten, og sving det opererede ben ud til siden og tilbage.



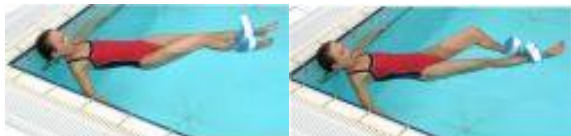
## 4. ØVELSE UDEN VÆGTBELASTNING

Udgangsposition:

- Stå i bassinet med ansigtet mod kanten.
- Hold ryggen i neutral stilling.

Øvelse:

- Spænd muskelkorsettet.
- Tag fat ved bassinkanten, og før det opererede ben bagud.



## 5. ØVELSE UDEN VÆGTBELASTNING

Udgangsposition:

- Lig på ryggen i et bassinhjørne.
- Hold fat i gelænderet med armene.
- Hav manchet på begge ankler.

Øvelse:

- Lav cykelbevægelser i vandet. Du kan selv regulere tempoet. Jo højere tempo, des mere bevægelse i vandet, hvilket øger kravet til din stabilitet.



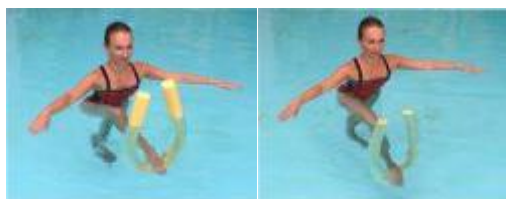
## 6. ØVELSE UDEN VÆGTBELASTNING

Udgangsposition:

- Lig på ryggen i et bassinhjørne.
- Hold fat i gelænderet med armene.
- Hav manchet på begge ankler.

Øvelse:

- Bøj skiftevis højre og venstre underben ind under kroppen.



## 7. ØVELSE UDEN VÆGTBELASTNING

Udgangsposition:

- Stå frit ude i vandet med det opererede ben bøjet og en aquaarm under foden.
- Hold begge arme ud til siden.

Øvelse:

- Træd aquaormen ned til bunden.
- Hold igen på benet, når du løfter foden.



## 8. ØVELSE UDEN VÆGTBELASTNING

Udgangsposition:

- Stå med front mod gelænderet.
- Bøj knæet bagud.
- Lad underbenet hvile på en aquaorm.

Øvelse:

- Træk benet tilbage uden at falde frem i overkroppen, og bøj knæet, så meget du kan.
- Mærk strækket på forsiden af hoften og i låret.
- Hold stillingen i 20-30 sekunder.
- Før benet tilbage og gentag øvelsen.



## 9. ØVELSE UDEN VÆGTBELASTNING

Udgangsposition:

- Stå med ryggen mod gelænderet.
- Stræk det opererede ben frem, og placér aquaormen under benet.

Øvelse:

- Hold ryggen strakt, og læn dig frem over træningsbenet.
- Bøj i fodleddet, så dine tæer peger mod ansigtet.
- Du mærker nu et yderligere stræk i haserne.

## SÅDAN GØR DU – ØVELSER MED VÆGTBELASTNING



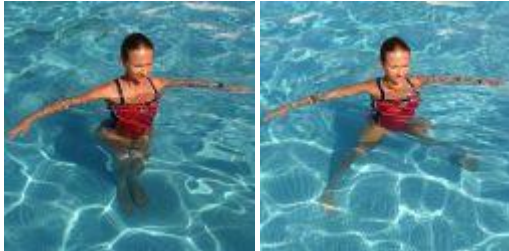
## 1. ØVELSE MED VÆGTBELASTNING

Udgangsposition:

- Stå i bassinet.
- Hold ryggen i neutral stilling.

Øvelse:

- Spænd muskelkorsettet.
- Gå rundt i bassinet.
- Gentag øvelsen med en bold eller aquaorm foran kroppen.



## 2. ØVELSE MED VÆGTBELASTNING

Udgangsposition:

- Stå i bassinet.
- Hold ryggen i neutral stilling.

Øvelse:

- Gå sidelæns: Spænd muskelkorsettet og træd til siden med det ene ben. Før det andet ben samme vej, så du samler benene.
- Gentag modsatte vej.



## 3. ØVELSE MED VÆGTBELASTNING

Udgangsposition:

- Stå i bassinet.
- Hold ryggen i neutral stilling.

Øvelse:

- Spænd muskelkorsettet.
- Lav høje knæløft på stedet, og sving armene med, fx højre arm og venstre ben og derefter modsat.
- Husk at strække vristen, så tæerne peger nedad.



## 4. ØVELSE MED VÆGTBELASTNING

Udgangsposition:

- Stå i bassinet.
- Hold ryggen i neutral stilling.

Øvelse:

- Spænd muskelkorsettet.
- Hold armene under vandet og vend hænderne lodret, så de yder modstand i vandet.
- Sving armene fra side til side og drej kroppen samtidig.
- Hold ben og bækken i ro under bevægelsen.



## 5. ØVELSE MED VÆGTBELASTNING

Udgangsposition:

- Stå i bassinet.
- Hold ryggen i neutral stilling.
- Hold en bold eller aquaorm foran kroppen.
- Stræk det opererede ben bagud med helt strakt knæ og med foden stående fladt på bunden.

Øvelse:

- Spænd muskelkorsettet.
- Pres kroppen fremad. Du skal kunne mærke en udspænding i underbenets muskler.
- Hold stillingen i 20-30 sekunder. Let strækket lidt og gentag øvelsen.



## 6. ØVELSE UDEN VÆGTBELASTNING

Udgangsposition:

- Stå på det opererede ben i bassinet.
- Hold ryggen i neutral stilling.

Øvelse:

- Spænd muskelkorsettet. Hold balancen på 1 ben.