

# Sådan træner du efter en amputation under knæet

Du har fået amputeret benet under knæet og skal nu i gang med at genoptræne. Formålet med genoptræningen er at bevare bevægeligheden i dine led, at styrke din muskulatur og at indøve en god balance i din krop. Derved sikrer du, at du bliver så selvhjulpnen som muligt.

En fysioterapeut instruerer dig i træningsprogrammet. I samarbejde med plejepersonalet vil fysioterapeuten også instruere dig i, hvordan du vender dig, flytter dig i sengen og kommer fra sengen over i en stol. Senere i forløbet træner du din balance, og hvordan du skal komme omkring med et hjælpemiddel.

Det er vigtigt, at du deltager aktivt i genoptræningen. Træningen er ikke kun, når du laver øvelser, men også:

- Når du bevæger dig i sengen.
- Når du kommer ind og ud af sengen.
- Når du flytter dig fra seng til stol.
- Når du kører i kørestol.
- Når du vasker dig og klæder dig af og på.
- Når du i øvrigt udfører daglige gøremål.

Når man i en periode kommer til at sidde meget, kan muskler og led blive stramme på grund af den bøjede stilling i hofter og knæ. Det er derfor meget vigtigt, at du er flittig med din træning.

For yderligere at modvirke stramninger er det en god idé at:

- Undgå puder under ben, både når du sidder og ligger.
- Ligge på maven flere gange dagligt, gerne mindst 3 gange 30 minutter.

Spørg fysioterapeuten, hvis du er i tvivl om noget.

## SÅDAN GØR DU

Her er en række øvelser, som sigter på genoptræningen efter amputation. Fysioterapeuten vil instruere dig i de øvelser, som du skal lave.

I starten laver du øvelserne sammen med fysioterapeuten, og senere laver du øvelserne selv efter aftale med fysioterapeuten.

Det er normalt at mærke ømhed og stramhed under træningen. Hvis du oplever øgede eller vedvarende smerter, skal du holde lidt igen.

Du skal stile mod at lave 3 x 10 gentagelser af hver øvelse 1-2 gange om dagen.

Inden udskrivelsen aftaler du med fysioterapeuten, hvilke øvelser du skal fortsætte med, når du kommer hjem.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

#### Fysio- og Ergoterapiafdelingen

##### Aalborg

Tlf. 97 66 42 10

##### Farsø

Tlf. 97 65 31 30

##### Thisted

Tlf. 97 65 00 60

##### Hjørring

Tlf. 97 64 16 82



### ØVELSE 1

- Vip med foden.



### ØVELSE 2

- Pres knæene ned i underlaget.
- Hold spændingen i 5 sekunder og giv langsomt slip.



### ØVELSE 3

- Bøj og stræk benet.
- Gentag med modsatte ben.





#### ØVELSE 4

- Løft benene med strakt knæ, ét ben ad gangen.



#### ØVELSE 5

- Lig med det ikke-amputerede ben bøjet.
- Løft bækkenet.



#### ØVELSE 6

- Lig med det ikke-amputerede ben bøjet.
- Lad det amputerede ben hvile på et sammenrullet tæppe.
- Løft bækkenet.



#### ØVELSE 7

- Pres hoved, albuer og begge ben i underlaget.
- Hold spændingen 5 sekunder.
- Når du kan ligge på maven, skal du lave øvelse 12 i stedet.



### ØVELSE 8

- Fold armene foran brystet.
- Løft hoved og skuldre.
- Løft hoved og skuldre, så højre skulder løftes op mod venstre ben.
- Løft hoved og skuldre, så venstre skulder løftes op mod højre ben.



### ØVELSE 9A

- Før det amputerede ben ud til siden ved at lade det glide på madrassen.
- Gentag øvelsen med det modsatte ben.
- Hvis øvelse 9A er for let, kan du erstatte den med øvelse 9B.



### ØVELSE 9B

- Løft det øverste ben med strakt knæ, skråt bagud og op. Resten af kroppen holdes stille.
- Vend dig om på anden side og gentag øvelsen med det modsatte ben.



### ØVELSE 10

- Før benet frem mod brystet og derefter så langt bagud som muligt. Resten af kroppen holdes stille.
- Vend dig om på den anden side og gentag øvelsen med det modsatte ben.



### ØVELSE 11

- Løft benene skiftevis bagud.
- Hold hoften i underlaget.



### ØVELSE 12

Erstatter øvelse 7

- Lig med armene ned langs siden.
- Træk skulderbladene sammen og løft overkroppen.



### ØVELSE 13

- Sæt hænderne på stolen, foden fladt på gulvet og løft dig op i armene.