

# Sådan træner du med benet i kort gips

Du skal lave øvelser for at fremme blodcirkulationen og for at bevare muskelstyrken i det skadede ben.

## Forebyg hævelse og smerte

Placér gipsbenet højt, når du sidder. Brug fx en skammel. Det modvirker, at benet hæver. Hvis du oplever smerte eller hævelse i benet, anbefaler vi, at du lægger dig ned og holder benet over hjertehøjde. Det gør du ved at løfte fodenden på sengen eller ved at lægge puder under benet.

## Yderligere genoptræning

Hvis du har en genoptræningsplan, vil den træde i kraft, efter at du har fået fjernet gipsen i Ortopædkirurgisk Ambulatorium. Hvis du ikke har en genoptræningsplan, så spørg lægen, om du skal have en.

## Kontakt og mere viden

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



**Skadestuen, Aalborg**

Tlf. 97 66 43 50

## Sådan gør du – Øvelser, der fremmer blodcirkulationen

Lav disse øvelser, mens du ligger på ryggen



### ØVELSE 1

- Spænd balderne.
- Hold spændingen i 5 sekunder og slap langsomt af.

Gentag øvelsen 10 gange 2 gange dagligt.



### ØVELSE 2

- Pres knæhasen ned i underlaget, gerne så meget, at hælen løfter sig.
- Hold spændingen i 5 sekunder og slap langsomt af.

Du kan eventuelt lægge et sammenrullet tæppe under knæet og trykke knæhasen ned mod dette.

Gentag øvelsen 10 gange 2 gange dagligt.



### ØVELSE 3

- Bøj og stræk tæerne, langsomt og rytmisk.
- Bevæg også fodleddet en smule, hvis der er plads til det i gipsen.

Gentag øvelsen 10 gange flere gange dagligt.



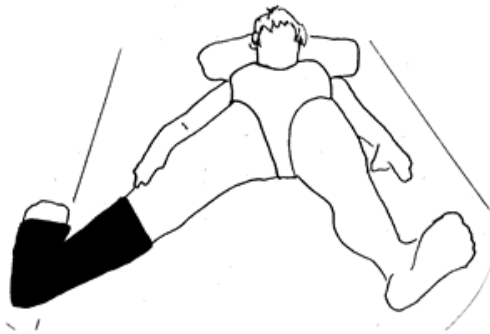
### ØVELSE 4

- Bøj og stræk knæet ved en cyklebevægelse i luften, eller lad eventuelt hælen glide på en plastikpose på underlaget.

Gentag øvelsen 10 gange 2 gange dagligt.

## Sådan gør du – øvelser, der bevarer muskelstyrke

Lav disse øvelser, mens du ligger på ryggen

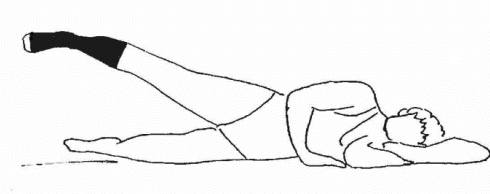


### ØVELSE 5A

- Før benet strakt ud til siden med hælen først og træk det tilbage til midten.
- Placér eventuelt en plastikpose under benet.

Gentag øvelsen 3 x 10 gange 2 gange dagligt.

Hvis øvelse 5A er for let, kan du erstatte den med øvelse 5B.

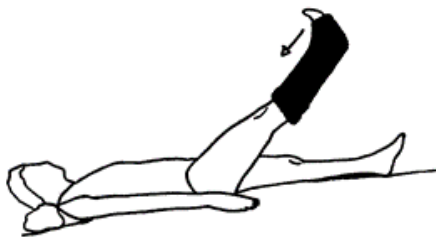


### ØVELSE 5B

- Læg dig på den raske side med det nederste knæ bøjet.
- Løft det øverste ben let bagud og opad. Hælen skal pege opad.
- Hold spændingen i 5 sekunder og sænk benet langsomt.

Gentag øvelsen 3 x 10 gange 2 gange dagligt.

Du kan gøre øvelsen sværere ved at lave korte ophold i bevægelsen både op og ned.



### ØVELSE 6

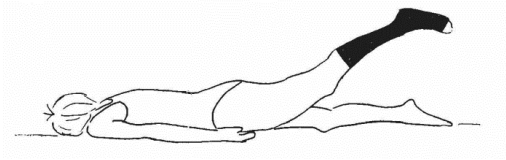
- Løft benet med helt strakt knæ.
- Hold spændingen i 5 sekunder og sænk benet langsomt.

Gentag øvelsen 3 x 10 gange 2 gange dagligt.

Øvelsen kan gøres sværere ved at lave korte ophold i bevægelsen både op og

ned.

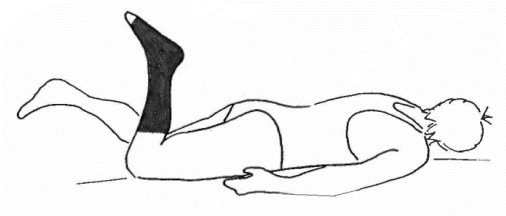
Lav disse øvelser, mens du ligger på maven



#### ØVELSE 7

- Løft benet strakt op fra underlaget, samtidig med at hoften holdes nede.
- Hold spændingen i 5 sekunder og sænk benet langsomt.

Gentag øvelsen 3 x 10 gange 2 gange dagligt.



#### ØVELSE 8

- Bøj knæet, så meget som gipsen tillader.
- Stræk langsomt.

Gentag øvelsen 3 x 10 gange 2 gange dagligt.



#### ØVELSE 9

- Stræk knæet
- Hold spændingen i 5 sekunder og sænk benet langsomt.

Gentag øvelsen 3 x 10 gange 2 gange dagligt.