

# Sådan træner du, når du har haft et knoglebrud på bækkenringen, som ikke er opereret

Du har fået et brud på din bækkenknogle. Bruddet er stabilt og skal derfor ikke opereres. Behandlingen består af let aflastning og smertestillende medicin.

## VI HJÆLPER DIG I GANG

### Hurtigt ud af sengen

Det er vigtigt, at du kommer i gang igen efter bruddet. Fysioterapeuten vil instruere dig i, hvordan du bevæger dig mest smertefrit. Du kan have brug for et ganghjælpemiddel i en periode for at genvinde din vanlige gangfunktion. Ganghjælpemidlet kan fx være rollator, gangstativ eller albuestokke. Plejepersonalet og ergo- eller fysioterapeuten hjælper dig til at finde det rette ganghjælpemiddel og med eventuelt at bestille det hos din hjemkommune.

### Genoptræning med fysioterapeuten

Fysioterapeuten vil introducere dig for øvelserne i denne pjece, som du skal lave, når du kommer hjem. Hvis fysioterapeuten vurderer, at du har brug for hjælp til genoptræningen, bliver du henvist til fysioterapeutisk genoptræning i din kommune.

## VÆR OPMÆRKSOM PÅ

### Forvent hævelse

Der kan komme hævelse i det ene ben, afhængigt af hvor bruddet på bækkenet sidder. Denne hævelse kan vare flere måneder afhængigt af dit aktivitetsniveau. For at mindske hævelsen skal du gøre følgende:

- Veksl mellem hvile og aktivitet.
- Hæv fodenden i din seng, så længe benet bliver ved med at hæve.
- Lav øvelse 2 med hævet fodende.
- Læg benene op på en stol eller skammel, når du sidder.

### Forvent smerter

Ved et bækkenbrud har man normalt smerter og ømhed efter bruddet, især når man bevæger sig. Du vil kunne opleve smerter, når du fx skal ud af sengen, rejser dig fra en stol eller skal gå. Disse smerter kan vare i flere måneder, men vil langsomt aftage. For at mindske smerterne kan du i en periode have brug for at bevæge dig symmetrisk og undgå for mange vridbevægelser – fx når du skal ud af sengen (se senere).

### Vær fysisk aktiv

Dit aktivitetsniveau, fx hverdagsgøremål og gåture, vil i starten være begrænset på grund af smerte og hævelse. Justeringen heraf bør foregå under hensyn til smerte og hævelse.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Farsø**  
Tlf. 97 65 31 30

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Aalborg**  
Tlf. 97 66 42 10

## SÅDAN GØR DU

### LIGGENDE ØVELSER

#### ØVELSE 1

- Løft armene op over hovedet, samtidig med at du tager en dyb indånding
- Tag armene ned og pust godt ud.



#### ØVELSE 2

- Vip kraftigt med begge fødder/ankler.
- Gør dette minimum 20 gange hver time.



Start med 5-10 gentagelser af de følgende øvelser. Arbejd hen imod at lave 20-30 gentagelser af hver øvelse, minimum 2 gange dagligt.

#### ØVELSE 3

- Læg dig på ryggen med strakte ben.
- Bøj og stræk \_\_\_\_\_ ben. Placér eventuelt en pose under hælen, så foden glider bedre.



#### ØVELSE 4

- Læg dig med bøjede ben og armene ned langs siden.
- Løft bagdelen fri af underlaget.



#### ØVELSE 5

- Læg dig med et sammenrullet håndklæde eller et tæppe under knæene, eller lav et knæk på sengen.
- Stræk knæet, så hælen løftes fri af underlaget, og lårmusklen spændes.



## STÅENDE ØVELSER

Start med 5-10 gentagelser af følgende øvelser. Arbejd hen imod at lave 20-30 gentagelser af hver øvelse, minimum 2 gange dagligt.

### ØVELSE 6

- Stå med afstand mellem benene.
- Hold begge fødder i gulvet og før vægten fra side til side. Bøj let i det ben, du har vægten på.



### ØVELSE 7

- Stå med det ene ben et skridt foran det andet.
- Hold begge fødder i gulvet, og før vægten skiftevis frem på det forreste ben og tilbage på det bagerste.
- Skift ben.



### ØVELSE 8

- Stå med let afstand mellem benene.
- Løft skiftevis højre og venstre ben.
- I starten skal du blot løfte benet i den side, hvor du har flest smerter. Når det er tilladeligt for smerter, kan du løfte skiftevis højre og venstre ben i øvelsen.



### ØVELSE 9

- Gå ned i knæ og op igen, som om du vil sætte dig på en stol.



### ØVELSE 10

- Løft skiftevis højre og venstre ben. Hold benet strakt ud til siden. Tæerne skal pege lige frem.
- Hold overkroppen i ro.
- I starten skal du blot løfte benet i den side, hvor du har flest smerter. Når det er tilladeligt for smerter, kan du løfte skiftevis højre og venstre ben i øvelsen.



### ØVELSE 11

- Løft skiftevis højre og venstre ben strakt bagud uden at røre underlaget.
- Hold overkroppen i ro.
- I starten skal du blot løfte benet i den side, hvor du har flest smerter. Når det er tilladeligt for smerter, kan du løfte skiftevis højre og venstre ben i øvelsen.



### ØVELSE 12

- Vip op på tæer og ned på hæle.



### SÅDAN KOMMER DU FRA LIGGENDE TIL SIDDENDE STILLING

I det følgende er der 2 forskellige teknikker til, hvordan du mest skånsomt rejser dig fra din seng. Hvis ikke de viste teknikker virker for dig på grund af smerter, kan du tale med plejepersonalet eller fysioterapeuten på hospitalet om, hvorvidt der er en teknik, som er bedre for netop dig.

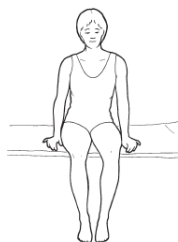
### METODE 1



Bøj benene og tril om på siden uden at vride i ryggen (skulder og hofte skal følges ad).



Før benene ud over sengekanten, samtidig med at du skubber fra i madrassen.



Sid på sengekanten med ret ryg.



Ryk frem til sengekanten og støt hænderne mod lårene, idet du rejser dig med ret ryg.

### METODE 2



Hæv sengens hovedgærde, og hæv sengen under knæene. Bevæg så langsomt benene ud over sengekanten.