

Sådan træner du med fysioterapeut, når du har Ilizarov-apparatur

Når dine knogler forlænges, skal muskler, sener, blodkar og nerver følge med. Når du træner, hjælper du muskler og sener til at strække sig, så de følger knoglens ændring.

For at opnå det bedst mulige resultat af Ilizarov-behandlingen er det vigtigt, at du træner hver dag.

Formålet med træningen

Jo bedre du træner led og muskler, mens du har apparaturet på, jo lettere bliver den efterfølgende genoptræning. Formålet med træningen er at:

- bevare bevægeligheden i leddene omkring Ilizarov-apparaturet
- forhindre svækkelse og stramning af muskler
- forebygge hævelse i det opererede ben
- stimulere til nydannelse af knoglevæv.

SÅDAN GØR DU UNDER INDLÆGGELSEN

De fleste, der får Ilizarov-apparatur på underbenet, udstyres med en fodplade, der forebygger fejlstillinger i fodleddet.

Øvelser, når du ligger i sengen

Efter operationen hjælper en fysioterapeut dig i gang med træningen. Det første, du skal lære, er at flytte dig i sengen med Ilizarov-apparaturet, så du altid kan ligge bedst muligt.

Derefter gennemgår I sammen de øvelser, du skal udføre, og i aftaler, hvor mange gange og hvor ofte du skal lave dem. Fysioterapeuten udleverer øvelserne til dig på skrift, efterhånden som du lærer dem.

Øvelser, når du kan komme ud af sengen

Når lægen giver dig tilladelse, må du komme ud af sengen, og du kan begynde at gangtræne. Fysioterapeuten lærer dig, hvordan du klarer dig med krykker eller et andet ganghjælpemiddel. Så kan du færdes sikkert og klare dig selv, når du bliver udskrevet.

Hjælpe til videre genoptræning

Inden du bliver udskrevet vurderer fysioterapeuten i samarbejde med lægen, om du har behov for fortsat genoptræning.

Hvis du skal gå til specialiseret træning på et sygehus, udarbejder fysioterapeuten en specialiseret genoptræningsplan og sender den til et sygehus i nærheden af dit hjem, som herefter indkalder dig til træning.

Hvis du skal gå til almindelig genoptræning i kommunen, udarbejder fysioterapeuten en almen genoptræningsplan og sender den til din hjemkommune, som indkalder dig til træning.

NÅR DU KOMMER HJEM

Fortsæt med træning

Når du kommer hjem, skal du fortsætte med at lave de øvelser, du har lært. Du skal muligvis supplere øvelserne med fysioterapi. Du skal så vidt som muligt leve et normalt liv, mens du har apparaturet på.

Når apparaturet er fjernet, skal du fortsætte med øvelserne, som minimum indtil lægen har afsluttet din behandling. Det er nødvendigt, for at vi kan sikre normal funktion af dit ben fremover.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 66 42 10