

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. 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.



Kontakt

Ortopædkirurgisk Dagafsnit, Hjørring
Tlf. 97 66 06 02

Ortopædkirurgisk Ambulatorium
Tlf. 97 64 16 16

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.



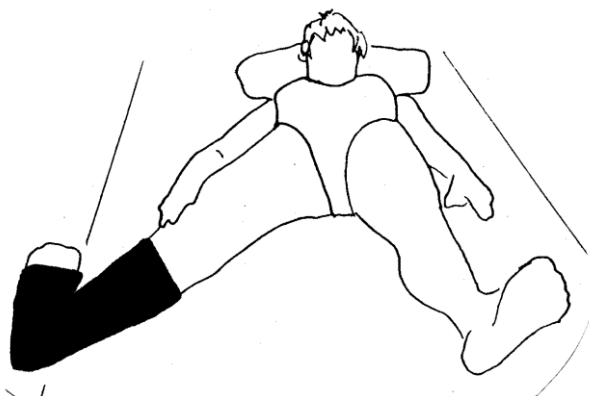
ØVELSE 4

- 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

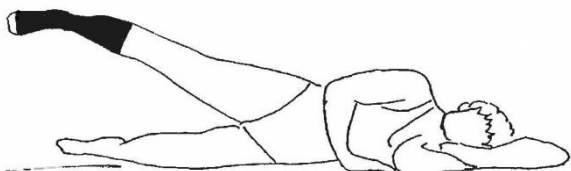


ØVELSE 5A

- 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.

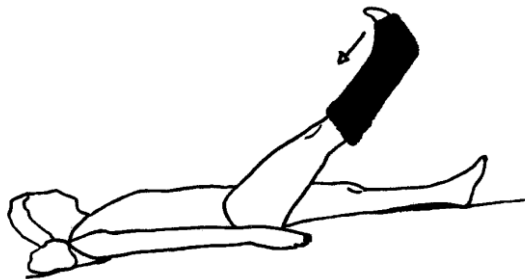


ØVELSE 5B

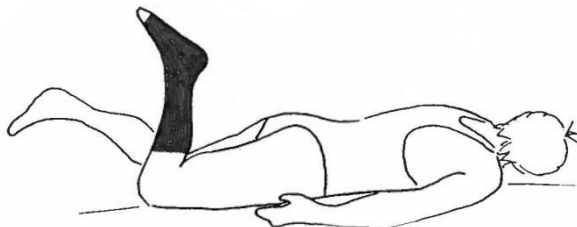
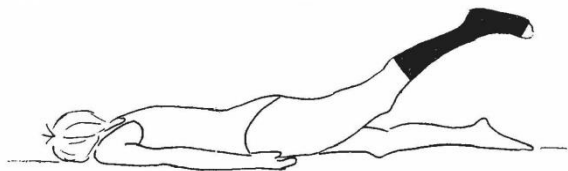
- Læg dig på den raske side med det nederste knæ bøjet.
- Løft det øverste ben let bagud og opad. Hælen skal pege opad.
- Hold spændingen i 5 sekunder og sænk benet langsomt.

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.



Lav disse øvelser, mens du ligger på maven



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.

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.