

Sådan træner du med benet i kort gips/bandage



Når dit ben bliver immobiliseret, er det vigtigt at lave øvelser der fremmer blodcirkulationen og bevarer din muskelstyrke så meget som muligt i det skadede ben.

Derudover er det en god ide at holde resten af din krop igang. Træn gerne overarme, ryg, mave og det raske ben.

Hævelse og smerte

Det er vigtigt du lægger dig med benet over hjertehøjde flere gange dagligt. Og når du sidder på en stol, er det en god ide, at lægge benet op på en anden stol. Elevation af benet mindsker hævelsen.

Hævelse kan også give manglende plads i gipsen/støvlen som giver smerte.

Sørg for at fordele vægten på hele underbenet når du hviler det, så der ikke kommer et pres direkte på hælen, som kan give tryk og smerter.

Kan du ikke mindske dine smerter ved elevation, dine smerter bliver tiltagende værre, du kan mærke gipsen/bandagen trykker eller dit ben snurrer voldsomt, skal du kontakte Budolfi Privathospital, egn læge eller vagtlægen.

ØVELSER

ØVELSE 1

Venepumpe øvelse



Bevæg dine tæerne op og ned inde i gipsen/bandagen.

Minimum 25 gentagelser hver vågne time.

ØVELSE 2

Spænding af lårmuskel



Pres knæhasen ned i underlaget, gerne så meget at hælen løfter sig.

Hold spændingen i 5 sekunder og slip langsomt.

15 gentagelser 2-3 gange dagligt.

ØVELSE 3

Bækkenløft



Bøj dit raske ben og placer dit operede ben på nogle puder med strækt knæ.

Knib balderne sammen og løft bagdelen fra underlaget. Vægten skal være på det raske ben.

Hold spændingen i 5 sekunder og sænk langsomt.

15 gentagelser 2-3 gange dagligt.

ØVELSE 4

Hofteøvelse liggende



Lig på ryggen med samlede ben.

Før det bandagerede ben ud til siden, så hælen glider på underlaget og før langsomt tilbage.

15 gentagelser 2-3 gange dagligt.

ØVELSE 5

Strakt benløft



Lige på ryggen med samlede ben.

Løft ben med helt strakt knæ.

Hold spændingen i 5 sekunder og sænk langsomt.

ØVELSE 6

Knæstræk



Sid på en stol eller et bord med begge ben hængende ned.

Spænd lårbenet ved at strække benet.

Hold spændingen i 5 sekunder og sænk langsomt.

15 gentagelser 2-3 gange dagligt.

ØVELSE 7

Stående hofteøvelser

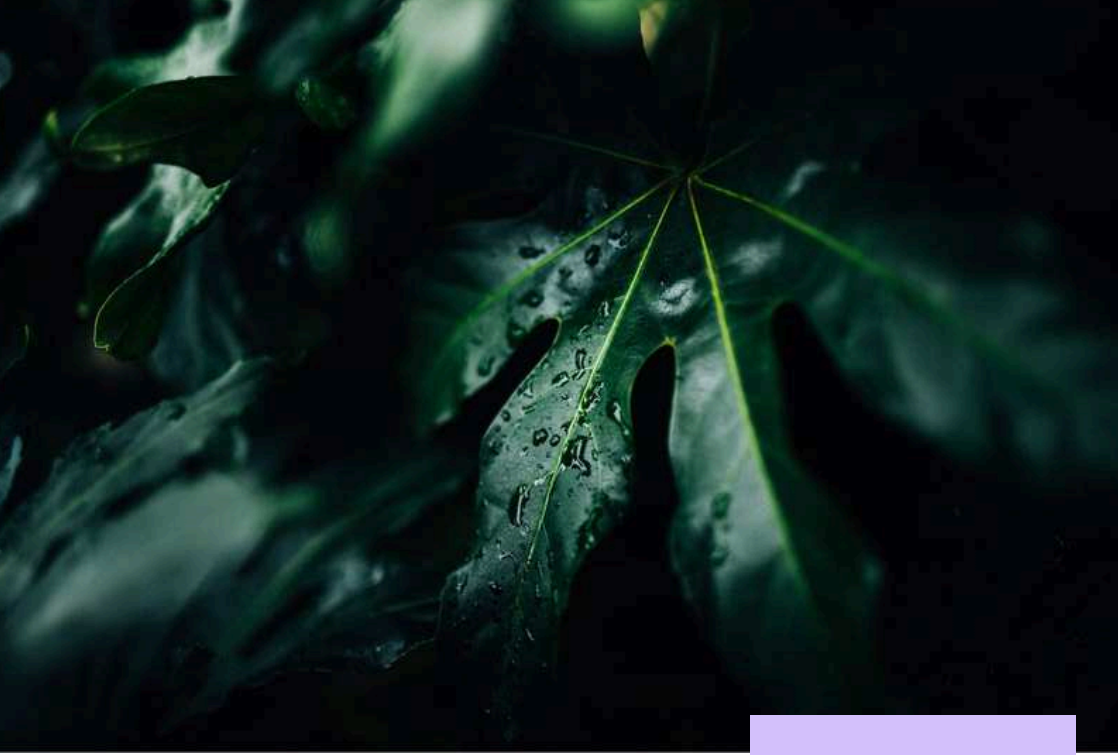


Stå på raske ben og støt dig til et bord eller en stoleryg.

Ret ryggen og hold ryggen stille under øvelserne.

Løft benet ud til siden og før langsomt tilbage.

15 gentagelser 2-3 gange dagligt.



ØVELSE 8

Stående baldetræning



Stå på raske ben og støt dig til et bord eller en stoleryg.

Ret ryggen og sørg for at holde ryggen stille under øvelsen.

Løft benet bagud og før langsomt tilbage.

15 gentagelser 2-3 gange dagligt.



Kontakt

**Vandmanden 10E,
9200 Aalborg SV**

+45 70 11 11 66

Telefontid: 8:00 - 14:00

Info@budolfiprivathospital.dk

www.budolfiprivathospital.dk