

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande

Österbottens välfärdsområde | ÅUCS Åbo universitetscentralsjukhus

Övningar efter låramputation

Denna anvisning är avsedd för att utskrivas. Anvisningen innehåller ställen som ska fyllas i.

Återhämtningen efter låramputation främjas av lägesbehandling och övningar.

Målen är att bl.a.

- förhindra svullnad
- förbättra smärthanteringen
- bevara god rörlighet i det amputerade benets led
- få muskelstyrkan att återkomma snabbare.

Man uppnår bästa möjliga upprätta ställning och rörlighet genom träning. Det blir lättare att återgå till vardagslivet samt att genomföra eventuell protetisering.

Lägesbehandling:



- Ligg på rygg och håll båda benen raka.
- Lägg inte någon kudde under det amputerade benet, så att en god ställning bevaras.



- Stöd det amputerade benet med en kudde när du ligger på sidan.
- Håll höftleden i en rak ställning.



- Börja försiktigt med att ligga på mage.
- Håll benen bredvid varandra när du ligger på mage.
- Du kan lägga en kudde under vristen.

Därtill:

Sitt endast en kort tid åt gången i början. Rör på båda benen enligt hur mycket du orkar.

Övningar: Gör övningarna 3-4 gånger per dag.



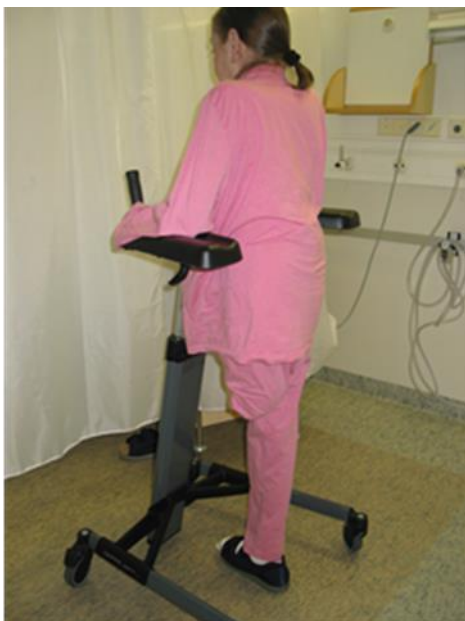
- Ligg på rygg och spänn ihop skinkorna.
- Håll kvar spänningen i 5-10 sekunder.
- Slappna av.
- Upprepa övningen ____ gånger.



- Böj det friska benets knä liggande på rygg.
- Lyft bäckenet från underlaget så högt upp som möjligt med låren bredvid varandra och sänk långsamt ner.
- Slappna av.
- Upprepa övningen ____ gånger.



- Lyft det amputerade benet uppåt åt sidan och sänk det långsamt ner.
- Slappna av.
- Upprepa övningen ____ gånger.



- Ligg på sidan och för det amputerade benet så långt bakåt som möjligt, men bevara en god sidoliggande ställning.
- För benet tillbaka till utgångsläget och slappna av.
- Upprepa övningen _____ gånger.

- Ligg på mage och för det amputerade benet så högt upp som möjligt, upp från underlaget.
- Sänk benet tillbaka till underlaget.
- Slappna av.
- Upprepa övningen _____ gånger.

- Stående med stöd. Stå med ryggen rak och för det amputerade benet bakåt, se till att bevara en god hållning.
- För benet tillbaka till utgångsläget.
- Slappna av.
- Upprepa övningen _____ gånger.

Kom ihåg att kontrollera, att stumpen har goda förband innan du reser dig upp.

Ifall du har något att fråga kan du ta direkt kontakt med fysioterapeuten.

Fysioterapeut: _____ Tel: _____

Österbottens välfärdsområde • www.osterbottensvalfard.fi • Växel 06 218 1111

ÅUCS Åbo universitetscentralsjukhus • www.tyks.fi • Växel 02 313 0000