

Övningar efter underbensamputation

Det är tänkt att denna anvisning skrivs ut. Anvisningen innehåller ifyllbara punkter.

Återhämtningen efter amputationen främjas av lägesbehandling och övningar. Målen är att bl.a. förhindra svullnad, förbättra smärthanteringen, bevara god rörlighet i det amputerade benets led och få muskelstyrkan att återkomma snabbare. På så vis uppnås bästa möjliga upprätta ställning och rörlighet så att det blir lättare att återgå till vardagslivet samt att genomföra protetisering.

Lågesbehandling:



- Ligg på rygg med 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 höft- och knälederna raka.



- Börja försiktigt med att ligga på mage. I början korta stunder åt gången och senare cirka halvtimme två gånger per dag.
- Håll benen bredvid varandra när du ligger på mage. Du kan lägga en kudde under vristen.

Obs! 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 lårmuskeln och tryck hela benstumpen mot underlaget så att knäleden blir rak.
- Håll spänningen 5-10 sekunder och slappna av.

Upprepa övningen _____ gånger.



- Ligg på den friska sidan med det undre benet böjt.
- Lyft det amputerade benet uppåt och sänk det långsamt ner.

Upprepa övningen _____ gånger.

- Ligg i samma ställning och lyft det amputerade benet långt bakåt och håll en god ställning liggande på sida.

Upprepa övningen _____ gånger.



- Ligg på mage och för det amputerade benet så högt upp som möjligt, upp från underlaget och sänk det långsamt ner.
- Håll höften kvar mot underlaget.

Upprepa övningen _____ gånger.



- I sittande ställning: rätta ut det amputerade benets knäled.
- Håll spänningen 5-10 sekunder och sänk ner.

Upprepa övningen _____ gånger.

- Gör övningen också med det friska benet och kom ihåg en god sittställning.



- Då allmänkonditionen och muskelstyrkan förbättrats kan du gå över till övningar att gå med kryckor.
- Fäst genast från början uppmärksamhet vid korrekt rörelse i det amputerade benet i de olika faserna då du går.

Ifall du har frågor kan du ta direkt kontakt med fysioterapeuten.

Fysioterapeut _____ Tel: _____