

Djup ventrombos (DVT) i benet – träning

Om sjukdomen

Djup ventrombos i benet innebär att du fått en blodpropp i ett av benets kärl, en ven.

Venerna är de kärlen i kroppen som transporterar tillbaka det syrefattiga blodet för att syresättas på nytt i lungorna. Venerna har i sig inga egna muskler som hjälper till med transporten utan förlitar sig på ”muskelpumpen”.

”Muskelpumpen” innebär att det är musklerna runt kärlen t ex. vadmuskeln i underbenet som vid aktivitet klämmer om kärlen och ger blodet fart. Venerna har klaffar, som backventiler, som hindrar att blodet åker tillbaka nedåt.

Behandling

Efter en blodpropp är det viktigt att komma igång och röra på sig. När vi går aktiveras muskelpumpen automatiskt. Fysisk aktivitet i allmänhet, promenera eller cykla, främjar blodcirkulationen och minskar risken för fler proppar.

Högläge kan vara bra när du sitter eller ligger om du besväras av att benet svullnar.

Stödstrumpor rekommenderas, fråga din läkare vad som gäller för just dig. Dessa förstärker det venösa återflödet.

På följande sida följer bra övningar för dig som drabbats av djup ventrombos i benet.

Övningarna bör utföras minst 2 gånger per dag. Ju oftare du utför programmet, desto bättre verkan ger det. Utför varje övning 10 gånger vid varje träningstillfälle.

Vid frågor, kontakta gärna fysioterapeuten på din avdelning.

Träningsprogram

1: Rör foten uppåt/nedåt så långt det går.

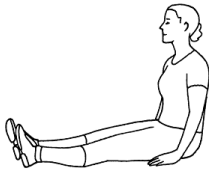


2: Dra foten efter underlaget in mot skinkan sträck sedan ut benet igen.

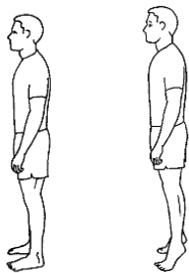


3: Spänn lårmuskeln genom att pressa knävecket ner mot underlaget.

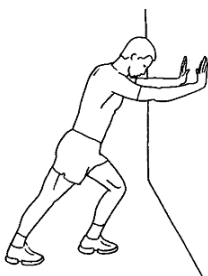
Håll någon sekund, slappna sedan av.



4: Tåhävning. Gå upp på tå, sjunk långsamt ner mot golvet igen.



5: Med det bakre benet rakt, fall framåt i höften tills töjning känns i vadmuskeln. Håll i ca. 20 sekunder.



Kontaktuppgifter

Arbets- och fysioterapimottagning, SÄS Borås

Telefon: 033-616 12 79

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. www.1177.se

Information om handlingen

Handlingstyp: Patientinformation

Gäller för: Neuro- och rehabiliteringsklinik

Innehållsansvar: Emma Rystedt, (emmry9), Fysioterapeut

Granskad av: Emma Rystedt, (emmry9), Fysioterapeut

Godkänd av: Malin Camper, (malgu5), Verksamhetschef

Dokument-ID: SAS9630-14576379-104

Version: 6.0

Giltig från: 2025-03-24

Giltig till: 2027-03-24