

Gäller för: Neuro- och rehabiliteringsklinik

Innehållsansvar: Jenny Ulveström, (jenhe2), Fysioterapeut

Granskad av: Jenny Ulveström, (jenhe2), Fysioterapeut

Godkänd av: Malin Camper, (malgu5), Verksamhetschef

Giltig från: 2025-03-28

Giltig till: 2027-03-28

Passivt rörelseuttag – rörelseträning

Sammanfattning

Detta dokument är en instruktion om hur man utför passivt rörelseuttag för att förhindra kontrakturer och smärta hos patienter.

Förutsättningar

Bindväven i mjukdelarna runt våra leder (muskler, senor, ligament och ledkapsel) måste töjas ut med jämna mellanrum. Personer med neurologiska skador eller sjukdomar behöver hjälp att ta ut rörligheten för att förhindra kontrakturer (rörelseinskränkningar på grund av stela bindvävsstrukturer).

Rörlighetsinskränkningar försvårar omvårdnad, behandling och träning och kan ge patienten onödig smärta. Det är lättare att förebygga kontrakturer än att behandla en redan stel led. Det är därför av största vikt att man dagligen tar ut rörligheten i samtliga leder i dess fulla rörelsebana. Axelleden och fotleden är särskilt utsatta leder för kontrakturer och är därför extra viktiga att underhålla.

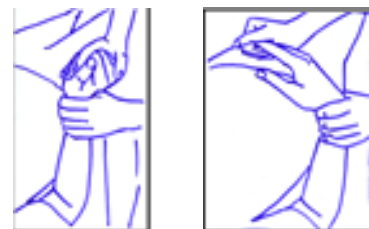
Syfte

- Bibehålla rörligheten i leder och muskler
- Förbättra cirkulationen i leden
- Förebygga smärta
- Skapa optimala förutsättningar för en god omvårdnad och rehabilitering
- Öka välbefinnande

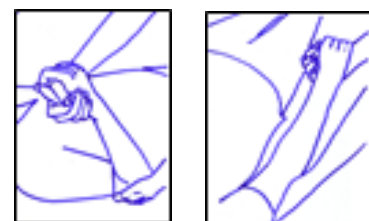
Genomförande

- Ta alltid ut rörelserna till ytterläge UTAN att patienten känner smärta
- Utför varje rörelse mjukt utan att pressa
- Varje rörelse upprepas fem gånger, håll kvar ett par sekunder i ytterläge
- Upprepa rörelserna två till tre gånger per dag

Hand/ Håll en hand runt handleden, den
Fingrar andra handen böjer och sträcker
Flex/ext handled och fingrar/tumme.





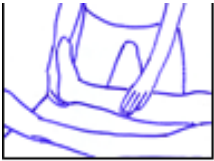
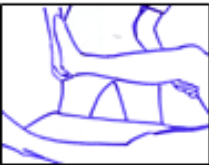


Armbåge Låt patientens överarm vila mot
Flex/ext underlaget. Håll en hand nära
Pro/sup armbågen och en runt patientens handled.



Böj armbågen samtidigt som du riktar handflatan upp mot axeln.

Sträck armbågen samtidigt som du riktar handflatan ner mot madrassen.

Axel Flex	Håll en hand om överarmen och den andra handen om patientens handled. Lyft armen rakt uppåt och upp mot huvudet. Undvik att böja i leden om det finns nålinfarter!	
Axel Abd	Låt patientens överarm vila mot underlaget. Håll runt överarm och handled. För armen rakt ut åt sidan och upp mot huvudet.	
Axel Inåttrot	Låt patientens överarm vila intill kroppen. För patientens hand mot dennes kropp samtidigt som överarmen vilar mot underlaget.	
Axel Utåttrot	Låt patientens överarm vila intill kroppen. För patientens hand bort/ut från dennes kropp samtidigt som överarmen vilar mot underlaget.	
Fot Flex/ext	Håll med handen om patientens häl. Håll andra handen på skenbenet. Knät ska vara rakt. Vinkla foten upp mot patienten med hjälp av din underarm. Utför rörelsen genom att flytta din tyngd växelvis med höger och vänster ben.	
Knä/höft Flex/ext	Håll en hand i knävecket och den andra under hälen. För patientens knä mot dennes mage så att knä- och höftled böjs. Sträck ut fullt.	

- Höft** Håll en hand under patientens lår och en under hälen.
- Abd/add Dra benet mot dig (knäleden rak). Lyft benet alternativt låt benet glida mot underlaget ut åt sidan och mot mitten igen.



Dokumentinformation

För innehållet svarar

Jenny Ulveström, leg. fysioterapeut, Arbets- och fysioterapimottagning, SÄS Borås

Fastställt av

Malin Camper, verksamhetschef, Neuro- och rehabiliteringskliniken, SÄS

Nyckelord

Kontraktur, rörelseuttag, kontrakturprofylax, profylax, fysioterapi, fysioterapeut, sjukgymnastik, sjukgymnast, rörlighet

Information om handlingen

Handlingstyp: Rutin

Gäller för: Neuro- och rehabiliteringsklinik

Innehållsansvar: Jenny Ulveström, (jenhe2), Fysioterapeut

Granskad av: Jenny Ulveström, (jenhe2), Fysioterapeut

Godkänd av: Malin Camper, (malgu5), Verksamhetschef

Dokument-ID: SAS9630-14576379-157

Version: 8.0

Giltig från: 2025-03-28

Giltig till: 2027-03-28