

Underbensfraktur - Hemträningsprogram

Träna programmet 3 gånger varje dag

	<p>1. Fottramp</p> <p>Böj och sträck fotlederna med stora lugna rörelser. Håll knäna stilla.</p> <p>30 gånger varje vaken timme</p>
	<p>1. Släpcykling</p> <p>a) Böj och sträck i det opererade benet, låt foten släpa mot underlaget. 20 gånger</p> <p>b) Böj därefter så mycket du kan i höft och knä och håll kvar i 5 sekunder. 5 gånger</p>
	<p>2. Spänna lårmuskeln</p> <p>a) Spänn lårmuskeln, se att knäskålen rör sig och att hela främre lårmuskeln aktiveras. "Pumpa" 20 gånger</p> <p>b) Försök spänna lite hårdare och håll 5–10 sekunder 5 gånger</p>
	<p>3. Töjning vad</p> <p>Fäst ett band runt övre delen av foten. Håll knät sträckt. Dra bandet mot dig så att det töjer på baksidan av vaden. Håll i 15–30 sekunder 5 gånger</p>
	<p>1. Släpcykling i sittande</p> <p>Glid med <u>hela</u> fotsulan i golvet, böj och sträck i knät. 5 gånger åt respektive håll</p> <p>Dra in foten så långt du kan och så långt ut du kan, håll kvar i 5 sekunder. 5 gånger åt varje håll</p>



2. Spänn lårmuskeln i sittande

- a) Ta stöd mot något stabilt i den höjd du klarar övningen.
Vinkla upp foten, pressa bak knäleden så att lårmuskeln spänns

”Pumpa” 15 gånger

- a) Vinkla upp foten, pressa bak knäleden så att lårmuskeln spänns. Höj och sänk benet några centimeter, behåll knät helt sträckt.

2 x 5–10 gånger



3. Stående viktöverföring

Ta balansstöd mot något stabilt. Flytta kroppsvikten från den ena foten till den andra.

10–20 gånger.

Använd 2 kryckor när du går. Öka gångsträckan efterhand som du orkar mer. Din läkare bestämmer hur mycket du får belasta på benet.

När du vilar, placera en eller två kuddar under hela benet. Se till att knät inte ligger böjt. När du sitter, vila benet på en stol eller pall, i så kallat högläge.

Pumpa med fötterna ofta och utför aktivering av lårmuskeln för att minska svullnad i benet/underbenet och därmed risken för trombos (blodpropp). Nyttillkommen vadsmärta, svullnad, rodnad och/eller värmeökning kan vara tecken på blodpropp. Du bör då uppsöka Akutmottagningen för kontroll.

.....
.....
sahlgrenska.se

1177.se



Programmet är kopplat till din behandling som du fått i samband med ditt besök på sjukhuset