

Tibiakondylfraktur I - Hemträningsprogram

Träna programmet 3 gånger varje dag

	<p>1) Fottramp</p> <p>Böj och sträck i fotlederna med stora lugna rörelser. Håll knäna stilla.</p> <p>30 gånger varje vaken timme</p>
	<p>2) Släpncykling</p> <p>a) Böj och sträck det opererade benet, låt foten släpa mot underlaget. 20 gånger</p> <p>b) Böj därefter så mycket du kan i höft och knä, håll kvar i 5 sekunder. 5 gånger</p>
	<p>3) Spänna lårmuskeln</p> <p>a) Spänn lårmuskeln, se att knäskålen rör sig och att hela lårmuskeln aktiveras. "Pumpa" 20 gånger</p> <p>b) Försök spänna lite hårdare och håll 5–10 sekunder 5 gånger</p>
	<p>4) 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>5) Släpncykling i sittande</p> <p>Glid med foten i golvet, böj och sträck i knät. 20 gånger</p> <p>Dra in foten så långt du kan, håll kvar i 5 sekunder 5 gånger</p>
	<p>6) Spänn lårmuskeln i sittande</p> <p>a) Ta stöd mot något stabilt i den höjd du klarar övningen. Vinkla upp foten, pressa bak knäleden så att lårmuskeln spänns</p> <p>"Pumpa" 15 gånger</p> <p>b) Vinkla upp foten, pressa bak knäleden så att lårmuskeln spänns. Höj och sänk benet några centimeter, behåll knät helt sträckt.</p> <p>2 x 5–10 gånger</p>

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.

För att lindra smärta kan du lägga kylförband (alt. plastpåse med isbitar eller frysta grönsaker) i perioder om 10–20 minuter. Lägg en handduk mellan kylförbandet och huden.

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