

TRÄNINGSPROGRAM FÖR LÅRBENSAMPUTERADE PATIENTER

Det amputerade benet bör vara rakt och i mittläge, så undvik därför användning av dyna under det amputerade benet vid ryggliggande. På så sätt undviks felställningar i det amputerade benet. Felställningar kan i framtiden leda till svårigheter vid gångträning med protes. Liggande på mage inleds så småningom, till en början bara korta stunder åt gången. Senare åtm. två gånger om dagen 30minuter åt gången. Långvarigt sittande bör undvikas så att höftledens rörlighet inte försämras.

- 1) Ligg på rygg med det amputerade benet på underlaget. Ha armarna bredvid kroppen. Lyft det amputerade benet uppåt. Upprepa rörelsen 10-20 gånger.



- 2) Ligg på rygg och ha en handduksrulle eller något annat stöd under det amputerade benet. Ha det andra benet rakt. Tyck det amputerade benet hårt mot handduken så att höften lyfts upp från underlaget. Upprepa rörelsen 10-20 gånger.



- 3) Ligg på den friska sidan med båda benen raka. Lägg den ena handen under huvudet och andra handen framför kroppen. Håll en dyna mellan benen tills operationssåret har läkt ordentligt. Lyft det amputerade benet uppåt. Upprepa rörelsen 10-20 gånger.



- 4) Ligg på den friska sidan, lägg en pall på det friska benet. Lägg en dyna på pallen. Det amputerade benet vilar på pallen. Tryck det amputerade benet mot pallen så att du kan lyfta upp höften från underlaget. Upprepa rörelsen 10-20 gånger.



- 5) Ligg på mage, lägg en handduksrulle under det amputerade benet. Ha händerna bredvid kroppen. Tryck det amputerade benet hårt mot handduken och lyft upp höften från underlaget. Upprepa rörelsen 10-20 gånger.



- 6) Ligg på mage, lägg en handduksrulle under det amputerade benet. Ha händerna bredvid kroppen. Lyft det amputerade benet upp från underlaget. Upprepa rörelsen 10-20 gånger.

