



Patientvejledning

Information fra fysioterapeuterne

Hvis du ligger meget i sengen, er det vigtigt at stimulere blodcirkulationen i benene ved at bøje/strække knæene og vippe med fødderne. Det er en god idé at ligge med en pude under knæene ved rygleje og mellem knæene ved sideleje, da det aflaster ryggen. Her ses forslag til gode hvilestillinger:



Efter din operation må du ligge, sidde, stå og bevæge dig, som du er i stand til. Den første gang du skal ud af sengen, skal det ske i samarbejde med plejepersonalet. For at komme hensigtsmæssigt ud af sengen kan du anvende "albueteknik"

Albueteknik

Bøj benene og rul om på siden uden at vride i kroppen. Skulder og hofte skal følges ad.



Hold ryggen lige og skub fra med armene samtidigt med at benene svinges ud over sengekanten.



Kom roligt helt op at sidde.

Når du skal i seng igen, kan du benytte teknikken i omvendt rækkefølge.



Den daglige træning

For at opnå det bedst mulige resultat efter operationen er det vigtigt, at du kommer stille og roligt i gang med at være aktiv og bruge kroppen i hverdagen.

I det følgende præsenteres først 2 øvelser, der skal styrke og udspænde dine benmuskler. Derefter beskrives de overordnede retningslinjer for træningen. Generelt gælder det for al aktivitet, at du altid skal lytte til din krop. Hvis du har haft smerter i lænd, balde eller ben efter en aktivitet, skal du træne lidt mindre næste gang eller skifte træningsform.

”Rejse-sætte sig” øvelse



Rejs dig op til stående med ret ryg – støt eventuelt med hænderne på lårene. Sæt dig igen på samme måde. Gentag med det andet ben forrest. Start med 5-10 gentagelser med hvert ben. Arbejd hen imod at kunne tage 20 gentagelser 2 gange dagligt med små pauser undervejs.

Udspændingsøvelse for lægmusklen

Skridtstående mod væg. Fødderne skal pege lige frem. Bagerste ben skal være strakt og forreste ben bøjet. Flyt vægten frem på forreste ben. Pres hælen på det bagerste ben i gulvet og bøj knæet. Mærk udspændingen dybt i læggen på det bagerste ben.

Ud over at lave øvelser er det en god idé at gå lidt omkring. Start med at gå rundt inden døre. Prøv dig frem med længere og længere ture også udendørs. Hyppighed, distance og tempo øges efterhånden i forhold til, hvad du kan mærke, du kan holde til.



Gode råd:

- Løft kun lette ting de første måneder. Fordel vægten ligeligt i begge hænder.
- Gør dine gåture længere og længere for hver dag.
- Sid med ret ryg, hvis du cykler. Start fx med at afprøve på en kondicykel.
- Træning i træningscenter/lettere sportsudøvelse/ gymnastik anbefales først efter **14 dage**.
- Du må svømme, når såret er helet. Begynd med rygsvømning
- Kontaktsport må genoptages efter **3-4** måneder.

Husk at du selv har ansvaret for at overholde retningslinjer og træning. Det er grundlaget for det bedste resultat.

Venlig hilsen
Personalet i Fysio- og Ergoterapien.