

Träningsprogram underbensgips

Träningsprogrammet påbörjas cirka två veckor efter operation när svullnaden minskat och utförs 2 gånger/dag fram till avgipsning.

Tips!

- Lägg upp det gipsade benet i högläge ovanför hjärthöjd när du ligger och vilar eller på en pall när du sitter, för att minska svullnad.
- De magliggande övningarna kan du genomföra stående eller sittande. Se instruktion på respektive övning.

Vila i högläge

Vila med det opererade benet i högläge flera gånger per dag. Lägg kuddar under hela underbenet och foten så att det kommer ovanför hjärthöjd.



Sittande knästräckning

Sitt på sängkanten eller en stol med böjda ben. Sträck ut det opererade benet och vinkla upp foten så att tårna pekar upp mot taket. Lyft benet en bit från underlaget. Håll kvar några sekunder.

Upprepa 10 gånger.



Magliggande knäböjning

Ligg på mage med båda benen rakt nedåt i sängen. Böj på knät så att foten rör sig mot sätet. Sänk sedan sakta ned benet igen. Rörelsen kan genomföras sittande, genom att du böjer och sträcker i knät så mycket du kan.

Upprepa 10 gånger.



Liggande benlyft

Spänn lårmuskeln och vinkla upp tårna mot taket. Lyft benet rakt upp och håll kvar några sekunder. För sakta ner benet mot underlaget igen och upprepa rörelsen. Rörelsen kan genomföras stående genom att du spänner lårmuskeln och för benet rakt framåt.

Upprepa 10 gånger.



Sidliggande utföring/benlyft

Ligg på din icke opererade sida. För det gipsade benet rakt upp mot taket. Håll kvar några sekunder och för sakta tillbaka benet mot underlaget. Rörelsen kan även genomföras stående genom att du för det opererade benet rakt ut åt sidan och tillbaka.

Upprepa 10 gånger.



Magliggande benlyft

Ligg på mage med båda benet rakt nedåt i sängen. Spänn baksida lår och rumpa. Lyft benet rakt upp några cm från underlaget och håll kvar några sekunder. För benet sakta ner mot underlaget igen. Rörelsen kan även genomföras stående genom att du spänner skinkan och för benet snett bakåt med rak höft.

Upprepa 10 gånger.



Sitta med knät sträckt

Vila med underbenet på en stol eller pall. Låt knät vila i sträckt läge 3-5 minuter.

