

# Träning efter lårbensamputation

---

## **Efter benamputation**

Under den första tiden på sjukhuset får du hjälp av sjukgymnast/fysioterapeut, arbetsterapeut eller avdelningspersonal att förflytta dig till en rullstol. Målet är att du ska lära dig att klara den förflyttningen på egen hand och till exempel köra till toaletten med rullstolen själv.

Förflyttningen till rullstol sker oftast via stående med stöd av lämpligt gånghjälpmedel eller sittande i sidled.

Det är viktigt att du kommer igång med att tvätta och klä dig själv under tiden på avdelningen. I början hjälper avdelningspersonalen dig och senare kommer arbetsterapeuten visa dig hur du ska göra för att klara så mycket som möjligt på egen hand.

När du ligger på rygg i sängen är det viktigt att tänka på att du ligger plant för att sträcka ut i höften. Därför ska du inte ha några kuddar under benet.

## Träning

För att ha nytta av en protes måste du kunna stå på ditt friska ben. Därför är det viktigt att du ståtränar. Om du orkar kan du lära dig att hoppa på ett ben med stöd av ett gånghjälpmedel.

Att resa sig till stående med en lårbensprotes är svårare än att resa sig utan en protes. Därför är det extra viktigt för dig att träna upp ditt friska ben och öva mycket på uppresningar. En lårbensprotes får du främst nytta av när du väl har kommit upp i stående.

Sjukgymnasten/fysioterapeuten på avdelningen kommer att gå igenom ett träningsprogram med dig som du ska fortsätta med hemma.

Träningsprogrammet finner du *längst bak* i häftet.

## **Benprotesbedömning**

En sjukgymnast/fysioterapeut från benprotesmottagningen kontaktar dig på telefon 1–3 månader efter operationen för att undersöka om det är aktuellt för dig att komma till benprotesmottagningen på Centralsjukhuset i Karlstad för benprotesbedömning.

Vid bedömningen träffar du en sjukgymnast/fysioterapeut, en ortopedingenjör och en läkare. Tillsammans med dig tittar vi på vilka förutsättningar du har för att kunna använda en protes.

Sårläkning, tidigare funktionsnivå, nuvarande funktionsnivå samt stumpens svullnad och utseende, ingår i bedömningen. Med funktionsnivå menas rörlighet och styrka i dina knän, höfter och armar samt din förmåga att stå på ett ben. Vi väger även in eventuella sjukdomar i bedömningen.

Ibland kommer vi fram till att du måste bli starkare för att orka med protesträningen och då får du träna med hjälp av sjukgymnast/fysioterapeut på din hemort. Därefter kan det bli aktuellt med en ny benprotesbedömning.

## **Protesträning**

Om du bor i Karlstad med omnejd kan du bo hemma och åka till Centralsjukhuset för provning och träning. Har du långt till Centralsjukhuset rekommenderar vi att du bor på patienthotellet under träningsperioden eftersom långa resor flera gånger i veckan kan ta på krafterna. Är du beroende av hemtjänstpersonal kan du istället få bo på en vårdavdelning på Centralsjukhuset under träningsperioden.

Det är olika hur fort man lär sig gå med en protes. Du börjar alltid träna i barren. När gångmönstret ser bra ut provar vi tillsammans ut lämpligt gånghjälpmedel. Även om vi har bedömt att du kommer ha nytta av din protes går det inte alltid att förutsäga hur bra det kommer att fungera utan det får man se under träningens gång.

## **Efter träningsperioden**

När träningsperioden är avslutad efter omkring 10 tillfällen fortsätter du att träna hos en sjukgymnast/fysioterapeut på din hemort.

Vi på benprotesmottagningen följer upp dig i 12 månader efter benprotesutprovningen. Därefter är det individuellt hur ofta man behöver komma på kontroll.

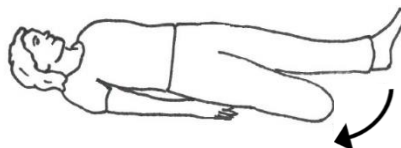
## Övningar att göra varje dag

Det är mycket viktigt att motverka stelhet i höften för dig som vill ha protes. För att kunna använda en protes behöver man kunna stå upp med den kvarvarande stumpen pekandes rakt ned mot golvet. Utför programmet minst tre gånger varje dag.

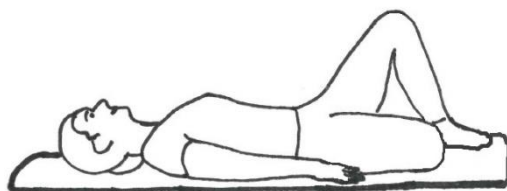
1. Lagg dig på ryggen med utsträckta ben. Pressa ner det amputerade benet mot underlaget i 5 sekunder.



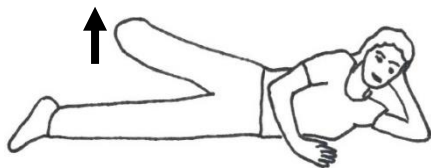
2. Ligg på rygg och för det amputerade benet ut och in i sidled. Gör samma övning med det andra benet också.



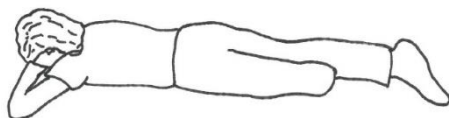
3. Ligg på rygg och spänn sätesmuskulaturen i 5 sekunder. Stegra övningen genom att lyfta upp rumpan ifrån underlaget.



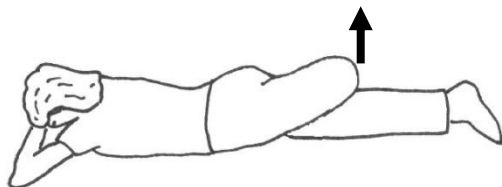
4. Ligg på sidan och lyft up det amputerade benet mot taket.



5. Ligg på mage med sträckt höft och knä. Ligg så minst 30 min/dag.



6. Om du orkar kan du också prova att lyfta benet från underlaget vid liggande på mage. Då tränar du förmågan att sträcka på höften vilket är ett måste för att få ett bra gångmönster.



*Om du behöver hjälp med träningen när du kommer hem ska du vända dig till kommunens sjukgymnast/fysioterapeut som du når via kommunens telefonväxel.*

## Mina egna anteckningar:

Läkaren som opererade: \_\_\_\_\_

Sjuksköterska: \_\_\_\_\_

Arbetsterapeut: \_\_\_\_\_

Fysioterapeut: \_\_\_\_\_

Kurator: \_\_\_\_\_

Du kan kontakta oss via växeln,  
telefon 010 – 831 50 00.

### **Fler frågor?**

Du som har frågor om rehabiliteringen efter utskrivning från avdelningen får gärna ringa till sjukgymnasterna/ fysioterapeuterna på benprotesmottagningen via receptionen på fysioterapimottagningen, Centralsjukhuset i Karlstad, telefon 010 – 831 52 28.



Fysioterapimottagningen  
Centralsjukhuset i Karlstad  
2022-05-10