

Träning efter underbensamputation

Efter benamputation

Du har fått ett gips runt benet som är till för att skydda såret och hålla ditt knä i ett rakt läge. När gipset tas bort är det upp till dig att fortsätta hålla knäet rakt.

Det är mycket viktigt att kunna sträcka ut sitt knä till helt rakt läge för att en protesförsörjning skall bli lyckad. Klarar du inte det blir svårare för dig att gå samtidigt som det också försvårar protestillverkningen. Därför är det också mycket viktigt att använda amputationsstödet på rullstolen.

Kompressionsbehandling

Stumpen behöver kompressionsbehandlas med en kompressionsstrumpa eller linda. Det är till för att minska svullnaden och de ska sitta på dygnet runt.

En stump som inte är svullen gör att såret läker fortare och det blir lättare att få protesen att passa.

Träning

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.

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.

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.

Sjukgymnasten/fysioterapeuten kommer även 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. 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 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 6 månader efter benprotesutprovningen. Därefter är det individuellt hur ofta man behöver komma på kontroll.

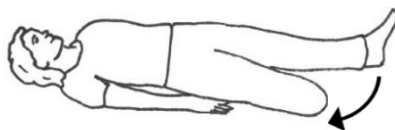
Övningar att göra varje dag

Utför programmet minst tre gånger varje dag,
10 repetitioner/övning.

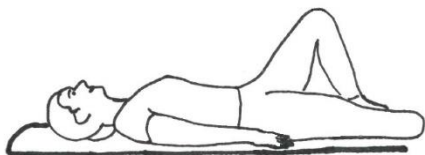
1. Lagg dig på ryggen med utsträckta ben. Pressa ner det amputerade benet mot underlaget i 5 sekunder.



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. Med gipset borttaget: Spänn lårmuskeln och pressa ner knävecket mot underlaget i 5 sekunder. Gör samma övning med det andra benet också.



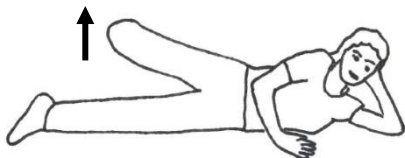
5. Med gipset borttaget: ligg på rygg med en ihoprullad handduk eller liknande under vaden. Spänn lårmuskeln och pressa ner knävecket i 5 sekunder



6. Med gipset borttaget: ligg på rygg med en ihoprullad handduk eller liknande under knävecket på det amputerade benet. Spänn lårmuskeln och sträck i knät. Gör samma övning med det andra benet också.



7. Ligg på sidan och lyft upp det amputerade benet mot taket.



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



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