

	Dokumenttyp PATIENTANVISNING		Sida 1 (2)
TRÄNINGSPROGRAM FÖR GIPSAT UNDERBEN	Uppgjord av: Kir pkl Datum: 18.3.2016	Godkänd av:H.I. Datum:23.3.2016	Reviderad av: Kir pkl Datum: 28.4.2020

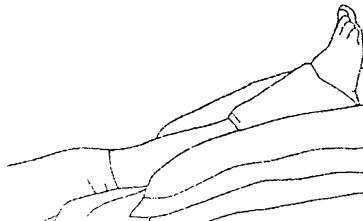
Du gör övningarna för att

- minska svullnader
- upprätthålla rörligheten i de icke gipsade lederna
- upprätthålla muskelstyrka
- underlätta rehabilitering efter gipsborttagning
- öka blodcirkulationen vilket befrämjar läkning och minskar risken för blodproppsbildning
-

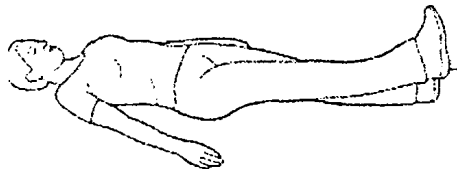
Håll det gipsade benet i högläge så mycket som möjligt, t.ex. med hjälp av kuddar. Det minskar också risken för svullnad och värk.

Gör följande övningar tre gånger per dag och upprepa varje rörelse 10-20 gånger.

1. Sittande eller liggande ställning. Böj och sträck tårna i rask takt.

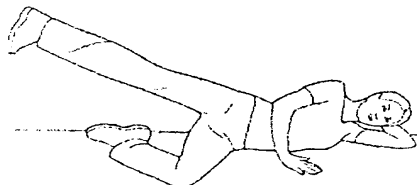


2. Ryggliggande ställning. Spänn lårmusklerna och håll knä rakt. Lyft benet 15 cm från underlaget. Håll spänningen 5 sek och sänk sedan långsamt ner.

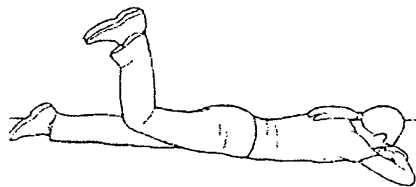


3. Sidoliggande, håll undre benet böjt och övre gipsat ben rakt.

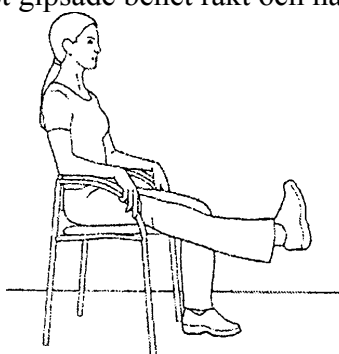
- A. Lyft övre benet snett uppåt/bakåt med hälen först
- B. Lyft övre benet med tårna först och utåtrotation i höften



4. Liggande på mage. Böj knä och lyft upp foten mot taket så att benet höjer sig lite från underlaget.



5. Sittande ställning. Sträck det gipsade benet rakt och håll i 5 sek. Sänk ner foten långsamt.



På läkarens ordianktion får du stöda på det gipsade benet enligt följande:

- _____veckor ingen belastning
- _____veckor delbelastning
- _____veckor full belastning

Hänvisning/Tilläggsuppgifter:

www.terveysportti.fi