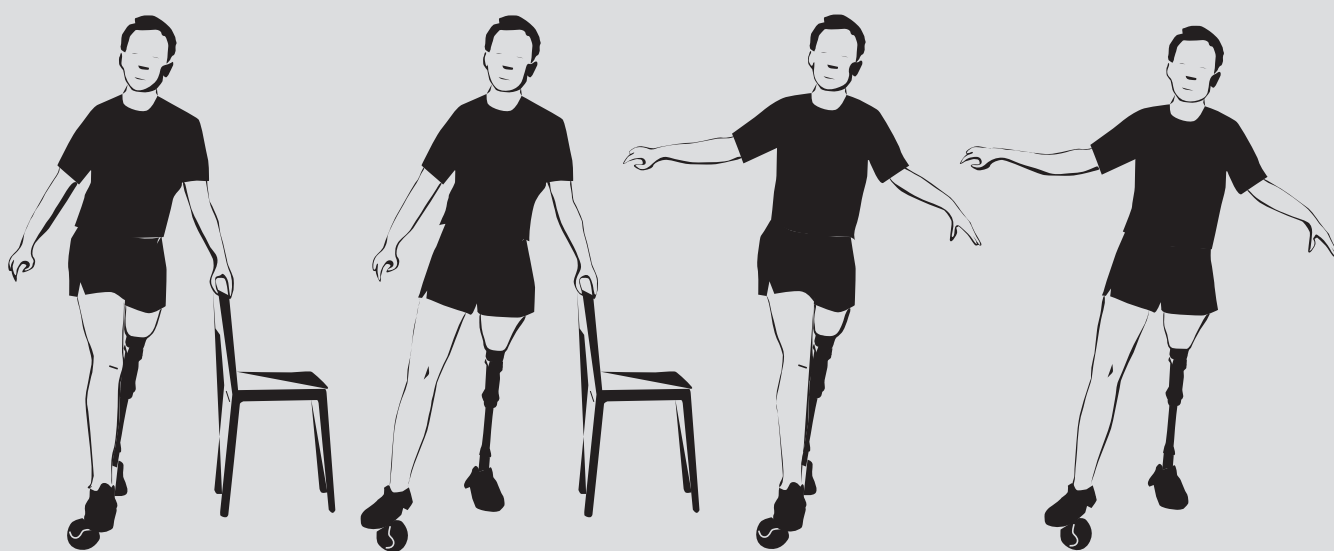


TRENINGSTIPS

For deg som er benamputert



3. opplag 2012

DET ER BEDRE Å TENNE ET LYS ENN Å FORBANNE MØRKET

TRENINGSTIPS

For deg som er benamputert

INNHOOLD

Innledning	3
Basis balanseøvelser med protese	4
Generelle styrkeøvelser med eller uten proteser	8
Gangtrening	12
Forebygging av kontrakturer – Tøyningsøvelser	14

Dette heftet er utarbeidet av fysioterapiavdelingen ved Aker Sykehus, spesialistsykehus under Oslo Universitetssykehus og Momentum – foreningen for arm- og benprotesebrukere, og dette 3. opplaget er i sin helhet finansiert av OVL – Ortopeditekniske Virksomheters Landsforbund.

For mer informasjon om OVL og medlemsbedriftene over hele landet, eller finne et ortopediteknisk verksted se www.ovl.no

INNLEDNING

Det er viktig å holde seg i god form, og som benamputert er det spesielt viktig fordi det krever mer energi å gå med protese. Dette er et treningshefte som er spesielt utviklet for deg som er benamputert. Her er det lagt vekt på generelle øvelser som er enkle å utføre hjemme. Det er øvelser både med og uten protese og de egner seg både for nybegynnere og erfarne protesebrukere. Øvelsene er både for lår og legg amputerte samt de som er amputert i kneet.

Hftet består av fire avsnitt – balanseøvelser, styrkeøvelser, gangtrening og et avsnitt om hvordan du forebygger kontrakturer og utfører tøyingsøvelser.

Ved endring av aktivitetsnivå kan det hende at protesen din trenger justeringer. Protesen bør være så godt tilpasset at du er i stand til å trene uten å få vondt. Ta kontakt med ortopediingeniør hvis du føler at protesen trenger justeringer.

Hvis du har spesielle problemer eller sykdommer det er viktig å ta hensyn til ved trening, anbefales det at du tar kontakt med lege eller fysioterapeut for hjelp og veiledning til å sette opp et mer tilpasset treningsprogram. Det kan også være lurt å ta kontakt med fysioterapeut eller veileder på et treningssenter for å få hjelp til videre progresjon av øvelsene som er beskrevet her. Flere steder i landet finnes det også gåskoler for benamputerte. Du kan ta kontakt med Momentum på tlf 4000 4360 eller e-post info@momentum.nu som kan videreformidle kontakt til nærmeste gåskole.

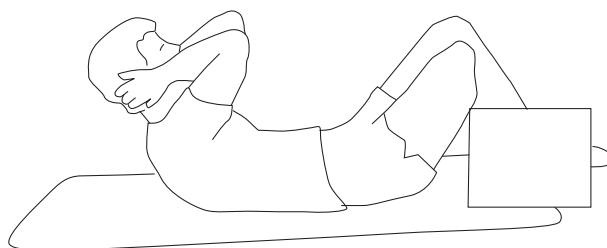
Momentum vil rette en spesiell takk til fysioterapeutene Jette Schack og Elisabeth Bø ved Aker Sykehus som har hatt det faglige ansvaret for innholdet. Vi vil også rette en stor takk til OVL – Ortopeditekniske Virksomheters Landsforbund for helfinansiering av dette heftets 3. opplag som du nå holder i hånden.

GENERELLE STYRKEØVELSER MED ELLER UTEN PROTESE

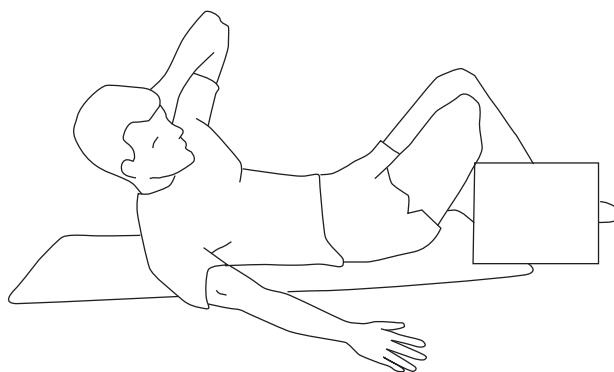
God styrke i hele kroppen er nødvendig for å mestre protesebruk. Amputasjonsstumpen er spesielt viktig da den styrer protesen og er et utgangspunkt for å kunne gå godt og sikkert. Det er mange måter man kan trene styrke på. Følgende er utvalgte øvelser for mage, rygg, hofter og amputasjonsstumpen. I tillegg til disse øvelsene kan det være lurt å trene overkroppen/armene. Det anbefales å ta 6-12 repetisjoner av hver øvelse. Ta så mange repetisjoner at du kjenner at siste repetisjon er tung. Ta en liten hvilepause så muskulaturen får tid til å innhente seg. Gjenta dette 2-3 ganger (= sett). Etter hvert som styrken blir bedre kan du øke motstanden. Bruk da gjerne en strikk eller vekter for å gjøre øvelsen tyngre.

MAGEØVELSER

- Sit ups: Ligg på ryggen med bøyd kne og foten i gulvet. Amputasjonsstumpen kan hvile på en pute eller lignende. Trekk magen inn slik at korsryggen presses mot underlaget. Løft hodet og overkroppen. Sørg for en rolig, jevn bevegelse. 2-3 sett á 6-12 rep.
- Skrå sit ups: Ligg på ryggen. Utgangsstilling som beskrevet over. Hold den ene armen bak hodet og den andre litt til siden. Løft hodet og

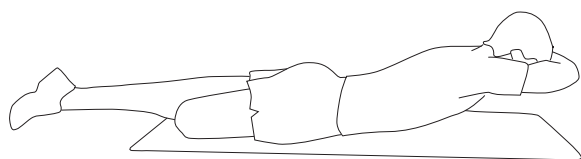


Figur 7 - Sit-up

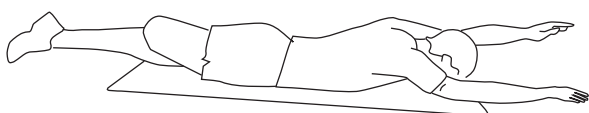


Figur 8 - Skrå sit-up

overkroppen og dreier i retning av det ene kneet. Korsryggen holdes i gulvet. Gjenta til motsatt side. 2-3 sett á 6-12 rep til hver side.



Figur 9 - Mageliggende rygghev



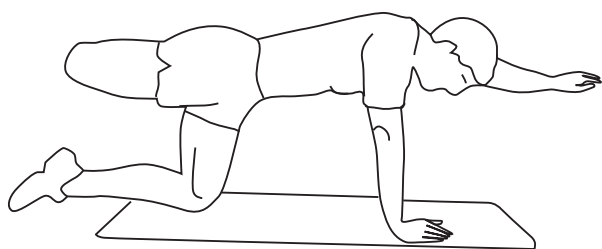
Figur 10 - Mageliggende diagonalhev

RYGGØVELSER

- Mageliggende rygghev: Ligg på magen med armene under hodet. Knip setet sammen og løft overkroppen opp fra gulvet. Hold stillingen få sekunder og senk overkroppen tilbake. 2-3 sett á 6-12 rep.
- Mageliggende diagonalhev: Ligg på magen med strake armer over hodet. Løft skiftvis motsatt arm og ben opp fra gulvet og senk langsomt tilbake. 2-3 sett á 6-12 rep til hver side.

En progresjon av denne øvelsen kan være følgende øvelse

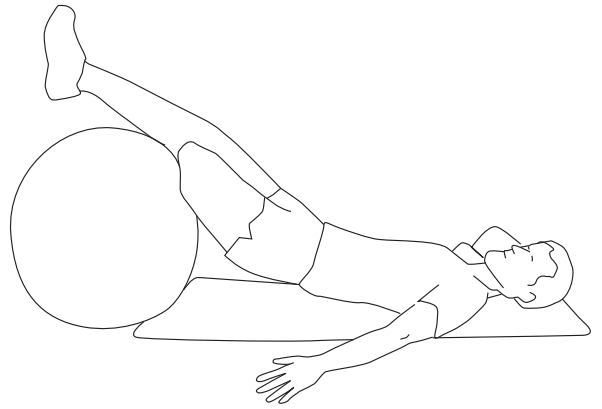
Tre-/firefotstående diagonalhev: Stå på alle fire (eller 3 hvis du er låramputert) med hodet i forlengelse av overkroppen. Stram opp og stabiliser mage- og korsrygg regionen. Strekk vekselvis den ene armen og det motsatt ben til de er i forlengelse av kroppen. Hvis du er låramputert strekker du vekselvis høyre og venstre arm eller beveger stumpen. 2-3 sett á 6-12 rep.



Figur 11 - Tre/firefotstående diagonalhev

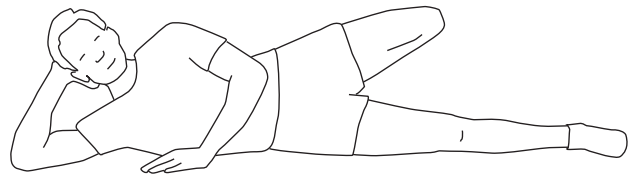
AMPUTASJONSSTUMPEN/HOFTE ØVELSER

- Seteløft/bekkenhev: Ligg med begge ben/stump på en ball eller pute/kasse. Armene ned langs siden. Trekk inn magen og løft bekkenet opp til du ligger på skulderbladene. Hold stillingen litt før du senker rolig ned igjen. Kjenn etter at du bruker setemuskulaturen på den amputerte side like mye som på motsatte side når du løfter bekkenet. 2-3 sett á 6-12 rep.

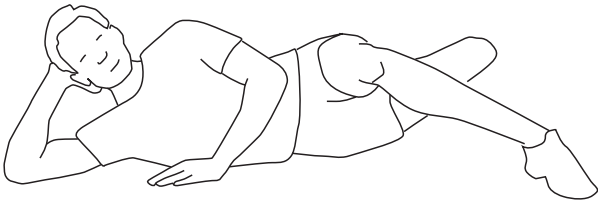


Figur 12 - Seteløft/bekkenhev m/ball

- Sideliggende ettbensløft/ øverste ben: Ligg på siden med strake ben og støtt hodet med en hånd. Løft det øverste benet opp og rolig ned. Sørg for at benet er i rett forlengelse av kroppen eller litt bakover og at all bevegelse skjer i hoften. 2-3 sett á 6-12 rep på hver side.



Figur 13 - Sideliggende ettbensløft/
øverste ben



Figur 14 - Sideliggende ettbensløft/
underste ben

- Sideliggende ettbensløft/ underste ben: Ligg på siden og støtt hodet med en hånd. Kryss det øverste benet over det underste benet. Løft det underste benet opp mot taket og ned igjen. 2-3 sett á 6-12 rep på hver side.

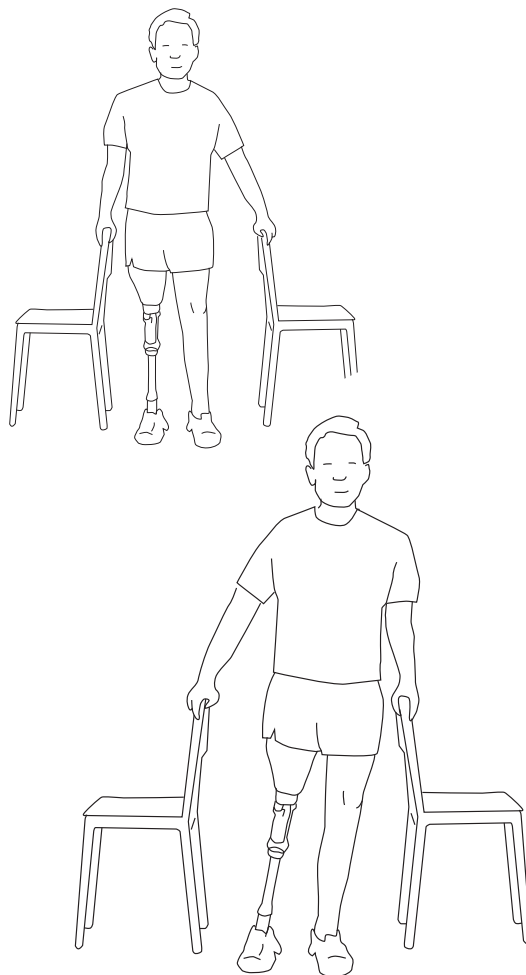


BASIS BALANSEØVELSER MED PROTESE

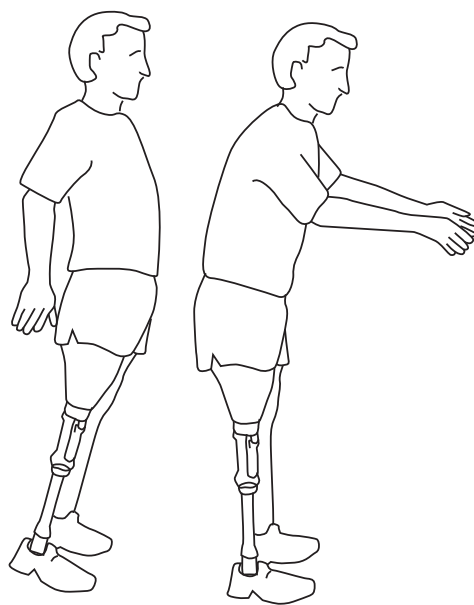
Mange benamputerte har et asymmetrisk gangmønster. En årsak er ofte at man ikke legger nok vekt på protesen. Dette gjelder både når man går og står, og risikoen for feilbelastning og problemer andre steder i kroppen er større. Det er derfor veldig viktig at man trener balanse og er i stand til å stå med full tyngde i protesen. De følgende 3 øvelser kan utføres daglig. Bruk 3-5 minutter på hver øvelse og ha fokus på å bruke muskulaturen i amputasjonsstumpen og i setet.

1. Flytte vekten fra side til side: Stå mellom 2 stoler og plassér hendene på stolryggen som støtte. Stå foran et stort speil hvis du har mulighet. Avstanden mellom føttene skal være ca 10-15 cm. Flytt hele kroppsvekten fra høyre til venstre ben. Ha fokus på å bruke musklene i stumpen og muskulaturen rundt hofteløddet. Kjenn etter at du har like mye vekt på protesen som på gjenværende ben. Minimer etter hvert støtten fra hendene.

2. Flytte vekten frem og tilbake: Samme øvelse som ovenstående, men flytt nå vekten frem på tærne og tilbake på hælen. Start med små bevegelser og etter hvert større bevegelser. Ha fortsatt fokus på å ha lik tyngde/vekt på protesen og gjenværende ben. Bruk muskulaturen i stumpen.

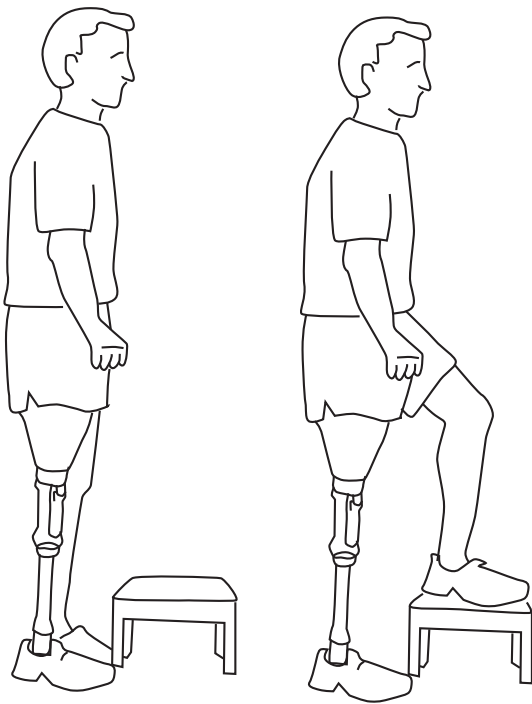


Figur 1 - Flytte vekten fra side til side



Figur 2 - Flytte vekten frem og tilbake

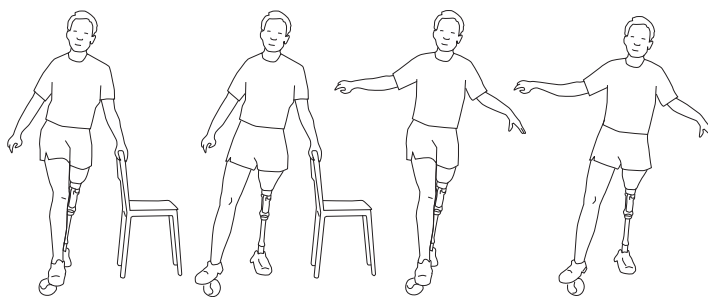
Hvis du flytter vekten for langt bak på hælene, bruk armene til å holde balansen og bøy litt i hoftelddet. Hvis du flytter vekten for langt frem på tærne, bruk armene og strekk dem bak kroppen, spenn setemusklene og press hoftepartiet frem.



Figur 3 - Stå på protesen

3. Stå på protesen: Når du greier å holde balansen og ha lik tyngde mellom protesen og gjenværende ben, bør du trene på å stå med full tyngde på protesen. Dette gjelder for både nybegynnere og erfarne protesebrukere da mange protesebrukere aldri har lært å mestre dette. Stå gjerne mellom 2 stoler som beskrevet over. Plassér en telefonkatalog, liten krakk eller lignende foran deg. Plassér rolig gjenværende ben opp på krakken og ned igjen. Før i tillegg vekten fram over benet som er på krakken. Gjenta dette flere ganger. Når du føler deg komfortabel med denne øvelse minimerer du støtten fra armene ved å kun støtte deg med hånden på protesesiden og etter hvert uten bruk av armene. Utfør øvelsen rolig og kontrollert! Kjenn etter at du bruker muskulaturen rundt hoftelddet.

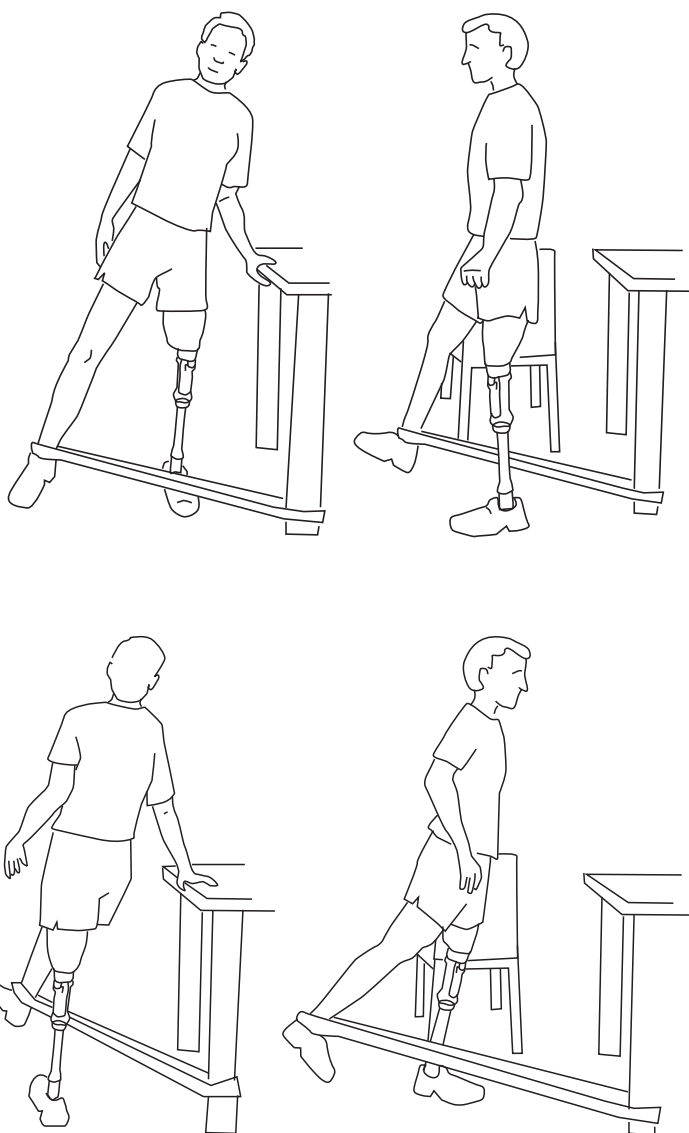
Som en progresjon på balanseøvelser kan du utføre de neste 3 øvelsene. Disse øvelsene er mer krevende:



Figur 4 - Ballrulling

4. Ballrulling: Stå med en tennisball eller lignende foran deg og plasser din gjenværende fot på ballen. Hold foten på ballen og rull den frem og tilbake, fra side til side eller i sirkler. Kjenn at du bruker spesielt musklene rundt hoftelddet på protesebenet. Gjenta 20 x i hver retning.

5. Strikk-sparke øvelse: Her vil du ha bruk for en stødig stol eller et bord og en treningsstrikk. Fest den ene enden av strikken rundt stolen/bordet og den andre enden rundt ankelen på det gjenværende ben. Støtt deg til et bord eller lignende hvis du har bruk for det. Før nå ditt gjenværende ben i ulike retninger både bakover og til sidene. Strikken skal være litt stram hele tiden og gi deg motstand. Poenget er å holde balanse på protesebenet som du står på under hele øvelsen. Gjenta 20 x i hver retning.



Figur 5 - Strikk-sparke øvelse



6. Gå over gjenstander: Plasser f.eks 5-10 plastikkrus i en rekke på gulvet med en avstand på 40-50 cm. Start i den ene enden av rekken, løft gjenværende ben rolig og kontrollert opp og gå over kruset. Ha fokus på å holde balansen på protesen. Progresjonen er å løfte gjenværende ben høyere opp – gjerne så høyt at kneleddet blir på linje med hoftelddet. Gå frem og tilbake 3-4 ganger.

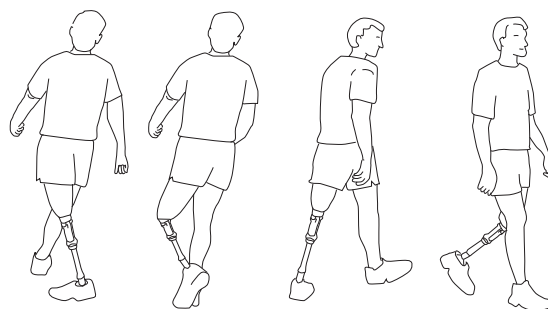
Figur 6 - Gå over gjenstander

GANGTRENING

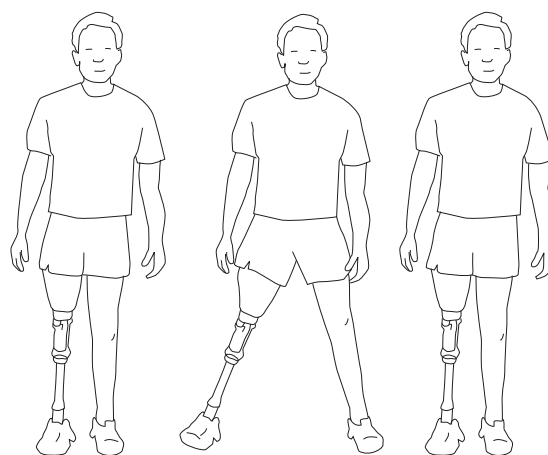
I tillegg til å trene balanse og styrke er det også viktig å trene på å gå. Målet med å lære riktig gangteknikk, er å kunne gå så sikkert og energi-besparende som mulig.

Gå både innendørs og utendørs. Gå forlengs, baklengs og sidelengs. Ha fokus på å bruke musklene i stumpen. Hvis du er låramputert så kjenn at du spenner baksiden av låret og setet. Hvis du er leggamputert så kjenn at du bruker lårmusklen og innsiden av låret. Ta like lange steg med begge ben. Fokuser på å få til en jevn rytme. Gå på gress, grus, sand eller annet ujevnt underlag og tren også på å øke tempoet når du går. Øk tempoet ved å ta et lengere steg med det gjenværende ben først. Ta armene og overkroppen med i bevegelsen (høyre arm følger venstre ben og omvendt). Tren også på å skifte retning og snu deg: Start svingen med hoften. Bruk protesefoten og ikke kun stå på gjenværende ben når du snur deg. Ta korte, men like lange steg og snu deg både til høyre og venstre. Tren på å få til en jevn og rolig bevegelse når du snur deg.

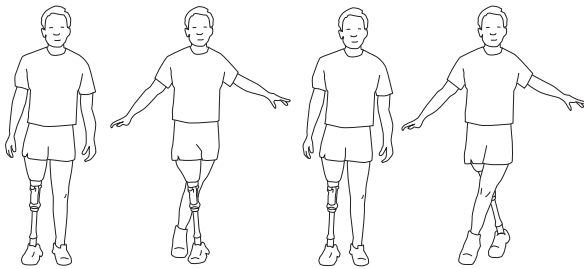
Se deg om etter steder i huset eller nærmiljøet hvor du kan trene. Du kan for eksempel utføre øvelser ved et bord eller kjøkkenbenk. Støtt deg med armene hvis du trenger det.



Figur 15 - Gangtrening

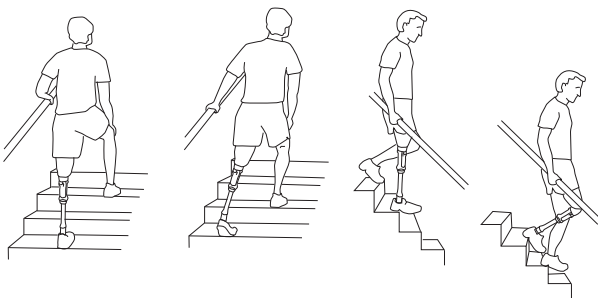


Figur 16 - Gangtrening



Figur 17.1 - Gangtrening C

Begynn å gå sidelengs med ditt gjenværende ben først. Ha fokus på å holde bekkenet rett under øvelsen og unngå å lene deg for mye over mot protesesiden når du flytter gjenværende ben. Varier skrittlengden og hastigheten. En annen øvelse er å gå kryssgang (se figur 17.1)



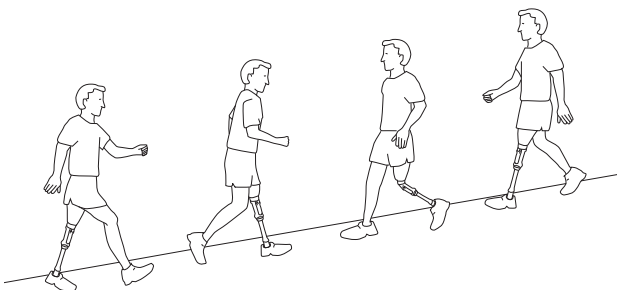
Figur 17.2 - Kondisjonstrening

Å gå i trapp er bra trening. Gjør det du føler deg mest trygg på først, og gå aldri fortare enn det som kjennes trygt for deg.

Opp trappene: Først det ikke amputerte benet, deretter det amputerte benet sammen med krykkene. Ned trappene: Først det amputerte benet sammen med krykkene, deretter det ikke amputerte benet (se figur 17.2). Etter en stund finner du frem til den måten som passer deg best.

KONDISJONSTRENING

Det er også viktig å trene kondisjonen og dette kan du blant annet gjøre ved å gå (også i trapper), sykle, svømme eller lignende. Tren intensivt så du får opp pulsen. Du skal bli anpusten, men ikke stiv i muskulaturen. Du kan gjerne trene i intervaller så du går/sykler/svømmer med høyt tempo i 3-4 minutter (eller mer), senker tempoet i noen minutter og deretter øker tempoet igjen. Dette kan gjentas 3-4 ganger (evt. flere). Dette er en effektiv måte å forbedre kondisjonen på.



Figur 17.3 - Kondisjonstrening

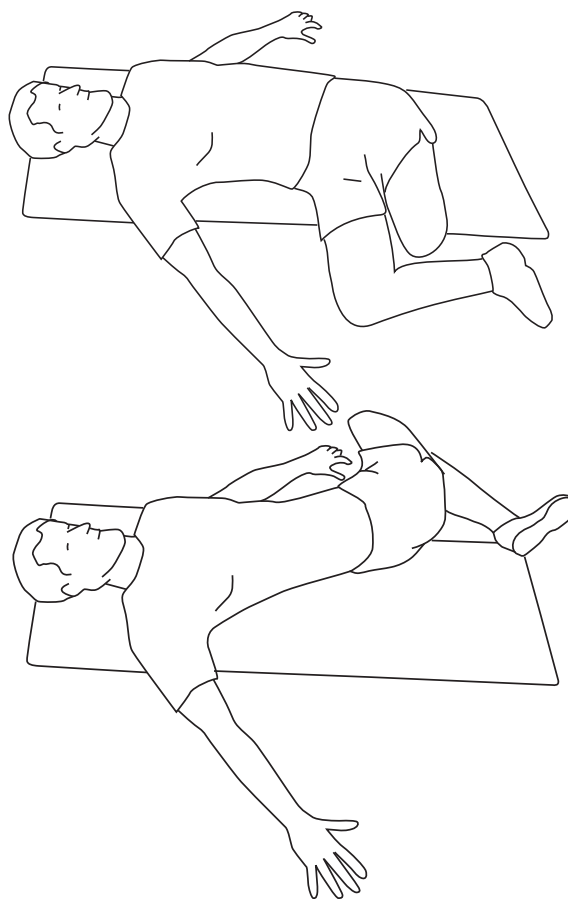
FOREBYGGNING AV KONTRAKTURER

- TØYNINGSSØVELSER

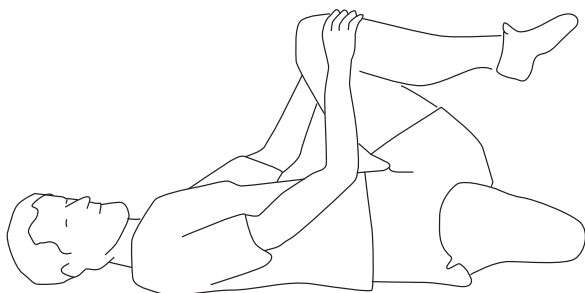
En kontraktur er redusert bevegelsesutslag i ett ledd og kan oppstå når muskulaturen kommer i ubalanse når man blir amputert. Noen muskelgrupper blir sterkere enn andre og dette kan føre til at stumpen blir trukket i en uønsket stilling. For eksempel vil en lårstump kunne få en fremoverbøyd stilling i hoften fordi man sitter mye og dermed har problemer med å få strukket lårstumpen helt rett ut. På samme måte kan man få problemer med å strekke leggstumpen helt rett ut hvis man sitter mye med bøyd kne. Dette kan unngås ved å øve på å bøye og strekke ut kneet. Når man sitter i rullestol bør man ha en amputasjonsstøtte for å hvile leggstumpen i fullt utstrukket stilling. Når man sitter i en stol, bør man plassere stumpen på en skammel, puff et brett eller lignende.

En kontraktur gjør det vanskeligere å gå med protese. Det vanskeliggjør innstilling av protesen og kan gi dårligere kraftutvikling i muskulaturen. Det er derfor viktig å vedlikeholde evt forbedre bevegelsen i hele kroppen og spesielt i hoftebøyeren.

- Ryggen: Ligg på ryggen med 90 grader i hofte og knær. Hold armene ut til siden. Roter bekkenet og bena vekselvis mot høyre og venstre. Du kan gjerne ligge 15-20 sekunder til hver side. Sørg for å holde ben og stump samlet.

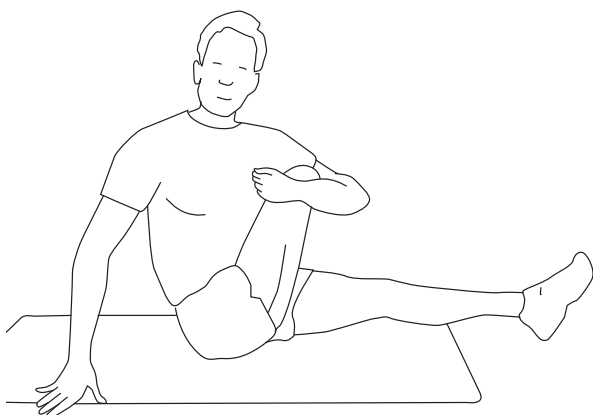


Figur 18 - Ryggen



Figur 19 - Hoftebøyer

- Hoftebøyer: Ligg på ryggen, løft det ene benet og ta tak i kneet. Trekk det mot brystet. Press motsatt ben/stump ned i gulvet. Hold 15-20 sek. og bytt ben.



Figur 20 - Setemuskulatur

- Setemuskulatur: Sitt med det ene benet krysset over det andre. Bøy i kneet, hold omkring det og trekk det mot motsatt skulder til du kjenner at det strekker i stemuskulaturen. Hold 15-20 sekunder og bytt ben.

Hvis du er låramputert kan det være nødvendig å ligge på magen daglig eller på annen måte få en strekk i hoften for å unngå kontraktur i hoftebøyereren.



MOMENTUM

FORENINGEN FOR ARM- OG BENPROTESEBRUKERE

Momentum er en landsdekkende interesse / brukerorganisasjon for amputerte/protesebrukere og pårørende. Medlemskap er også åpent for venner, sympatisører, helsepersonell, institusjoner, verksteder og leverandører.

Vår visjon er å spre livsglede og inspirere protesebrukere, pårørende og alle som arbeider med rehabilitering av amputerte til å gjøre det beste ut av det.

Momentum ble stiftet 1996 og har fokus på likemannstjeneste, skape møteplasser, medlemsblad, trykket og elektronisk informasjon, og helsepolitisk arbeid.

”Det er bedre å tenne et lys enn å forbanne mørket” er Momentums motto og det sier det meste om vår holdning og våre verdier.

Bli medlem av din egen forening: Meld deg inn!

Postboks 49 Skøyen, 0212 Oslo
Tlf: 40 00 43 60 Faks: 40 00 43 61
info@momentum.nu
www.momentum.nu

DET ER BEDRE Å TENNE ET LYS ENN Å FORBANNE MØRKET