



## AKADEMISKA SJUKHUSET

Sjukgymnastikavdelningen  
Ortopedkliniken

### TILL DIG SOM HAR UNDERBENSIGIPS

Efter en skada eller operation svullnar benet lätt och det är därför viktigt att du tar regelbundna pauser och sitter med benet i **högläge**. Högläget minskar svullnaden, förbättrar blodcirkulationen och ger smärtlindring.



När du ligger: kuddar under benet



När du sitter: lägg upp benet på en stol

Kryckornas längd: skall ställas in av den personen som provar ut kryckorna till dig.

Stå med rakt hängande armar. Handtaget skall vara i höjd med handleden.

Gång: avveckla steget genom att rulla på skyddssulans rundade undersida. Gå kortare sträckor i början, öka successivt.

**BELASTNING VID GÅNG**: enligt läkarordination

Trappa:  
Uppför – ta det friska benet först  
Nedför – ta det skadade benet först

Träning: För att hjälpa blodcirkulationen i benet samt undvika att musklerna blir för svaga, bör du träna benet efter förmåga. Helst 10 repetitioner 3-5 ggr/dagligen

**Du kan även träna dina armar, din rygg och din mage och vara så aktiv som du känner att ditt gipsade ben tål!**

1. Rör flitigt på tårna.



2. Spänn benet och lyft hela benet rakt.



3. Sitt på en stol, sträck ut benet och håll några sekunder.  
Sänk långsamt igen.

