

INSTRUKTIONER

NAMN: _____ DATUM: _____

ORTOPEDINGENJÖR: _____ PROTESKNÄLED: _____



VIKTFÖRDELNING VÄ/HÖ

- Fördela vikten jämnt på båda benen.
- Håll kvar vikten på protessidan i minst 5 sekunder.



VIKTFÖRDELNING FRAMÅT/BAKÅT

- Fördela vikten jämnt på båda benen.
- Förflytta vikten framåt mot tån. Rör hela kroppen framåt.
- Förflytta vikten bakåt mot hälen.
- Upprepa viktfordelningen framåt och bakåt i en jämn rörelse.



FRÅNSKJUT

- Fördela vikten jämnt på båda benen.
- Luta dig framåt, använd en vägg eller ta en stadig stol till din hjälp.
- Luta dig framåt, belasta tån och tryck till tån (studsas).
- Studsa 10 gånger. Vila.



ATT SÄTTA SIG NER

- Fördela vikten jämnt på båda benen.
- Sätt dig sakta ner, för din bakdel bakåt först.
- Håll kvar trycket på båda fötterna.
- Använd armstöden om så behövs. När du reser dig upp: Spänn musklerna (rumpan) samtidigt som du sträcker höften på protessidan. Belastningen måste ligga kvar på protessidan hela vägen upp.



ATT GÅ NEDFÖR TRAPPA

- Fördela vikten jämnt på båda benen
- Håll i trappräcket!
- Första steget tas med protesbenet.
- Placera protesfoten på trappsteget. Protesfotens häl skall placeras ungefär på mitten av trappsteget för säkerhets skull.
- Belasta protesen. Placera det icke-amputerade benet på nästa trappsteg (steg-över-steg). Repetera.



ÖSSUR TRÄNINGSSCHEMA RHEO KNEE® (XC)

ÖSSUR LOGIC APP



VIKTFÖRDELNING VÄ/HÖ

Anteckningar:

| | MÅN | TIS | ONS | TORS | FRE | LÖR | SÖN |
|-------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| Rep. | | | | | | | |
| Klart | | | | | | | |



VIKTFÖRDELNING FRAMÅT/BAKÅT

Anteckningar:

| | MÅN | TIS | ONS | TORS | FRE | LÖR | SÖN |
|-------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| Rep. | | | | | | | |
| Klart | | | | | | | |



FRÅNSKJUT

Anteckningar:

| | MÅN | TIS | ONS | TORS | FRE | LÖR | SÖN |
|-------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| Rep. | | | | | | | |
| Klart | | | | | | | |



SÄTTA SIG NER

Anteckningar:

| | MÅN | TIS | ONS | TORS | FRE | LÖR | SÖN |
|-------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| Rep. | | | | | | | |
| Klart | | | | | | | |



GÅNG NERFÖR TRAPPA

Anteckningar:

| | MÅN | TIS | ONS | TORS | FRE | LÖR | SÖN |
|-------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| Rep. | | | | | | | |
| Klart | | | | | | | |