

Av, mit ben (Vejledning til barn med brækket ben)



Denne patientinformation er tænkt som en vejledning til dig, når dit barn har brækket benet.

Med benet i gips

I den periode benet er i gips, skal de led, som ikke er dækket af gips holdes i gang.

Når den første ømhed har fortaget sig, kan du opmuntre dit barn til dagligt at bevæge de frie led, tæer, knæ, hofte, afhængig af hvor gipsen sidder.

Når gipsen er fjernet

Når gipsen er fjernet, vil benet føles underligt for dit barn. Musklerne er svundet, fornemmelsen af benet er forstyrret og leddene kan føles stramme ved bevægelse.

Dit barn vil ofte være utryk ved at støtte på benet og derfor instinktivt undlade dette.

For at 'vække' benet kan det hjælpe at bade, berøre, give let massage og smøre creme på benet.

I genoptræningen skal du gradvist øge kravene til belastning, træningsmængde og sværhedsgrad.

I starten bør dit barn træne lidt ad gangen, men ofte i løbet af dagen. Det første mål er at kunne bøje og strække knæet helt.

Du kan hjælpe dit barn til at få benet i gang ved dagligt at lave de små øvelser, der er vist nedenfor.

Hvis barnet klager meget over smerter, når benet skal bruges, kan det anbefales, at give et smertestillende middel 1/2 time før øvelserne laves. Dosis som angivet på pakningen.

Øvelser

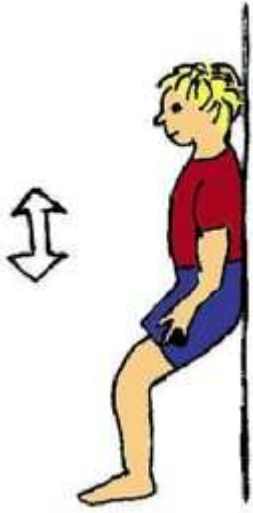


Sid på gulvet med benene strakt frem foran dig.
Spænd lårmusklerne ved at presse knæhaserne ned i din hånd.
Hold spændingen mens du tæller til fem og slap af.

Gentag øvelsen 10-15 gange.



Hvil foden på en skammel eller lignende.
Det andet ben står du på med strakt knæ.
Bøj frem i knæet, indtil det strammer eller til knæet ikke vil bøje længere.
Bøj frem og tilbage et par minutter.



Stå med fødderne lidt fra hinanden og parallelt.
Bøj langsomt ned i knæ og stræk op igen. (Vær opmærksom på at barnet også lægger vægt på det 'skadede ben')

Gentag øvelsen 10-15 gange.

Hvis dit barn 1 måned efter gipsfjernelsen ikke kan bruge benet normalt og uden smerter, bør du kontakte egen læge.

19-02-2015