

Passivt rörelseuttag - rörelseträning

Sammanfattning

Detta dokument är en instruktion om hur man utför passivt rörelseuttag för att förhindra kontrakturer och smärta hos patienter.

Förutsättningar

Bindväven i mjukdelarna runt våra leder (muskler, senor, ligament och ledkapsel) måste töjas ut med jämna mellanrum. Personer med neurologiska skador eller sjukdomar behöver hjälp att ta ut rörligheten för att förhindra kontrakturer (rörelseinskränkningar på grund av stela bindvävsstrukturer).

Rörlighetsinskränkningar försvårar omvårdnad, behandling och träning och kan ge patienten onödig smärta. Det är lättare att förebygga kontrakturer än att behandla en redan stel led. Det är därför av största vikt att man dagligen tar ut rörligheten i samtliga leder i dess fulla rörelsebana. Axelleden och fotleden är särskilt utsatta leder för kontrakturer och är därför extra viktiga att underhålla.

Syfte

- Bibehålla rörligheten i leder och muskler.
- Förbättra cirkulationen i leden.
- Undvika smärta.
- Skapa optimala förutsättningar för en god omvårdnad och rehabilitering.
- Öka välbefinnande.

Genomförande

Tänk på:

1. Ta alltid ut rörelserna till ytterläge UTAN att patienten känner smärta.
2. Utför varje rörelse mjukt, inga tryck!
3. Varje rörelse upprepas 5 ggr, håll kvar ett par sekunder i ytterläge.
4. Upprepa 2-3 ggr/dag.

RUTIN

Fastställandedatum

2022-03-04

Gäller fr.o.m.

2022-03-03

Gäller inom

Neuro- och rehabiliteringsklinik

Barium-id

30171

Gäller t.o.m.

2023-03-03

Sida

2 (3)

Utgåva

6

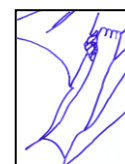
Hand/
Fingrar
Flex/ext

Håll en hand runt handleden, den andra handen böjer och sträcker handled och fingrar.



Armbåge
Flex/ext
Pro/Sup

Låt patientens överarm vila mot underlaget. Håll en hand nära armbågen och en runt patientens handled.



Böj armbågen samtidigt som du riktar handflatan upp mot axeln.
Sträck armbågen samtidigt som du riktar handflatan ner mot madrassen.

Axel
Flex

Håll en hand om överarmen, den andra handen om patientens handled. Lyft armen rakt uppåt och upp mot huvudet. Undvik att böja i leden vid nålinfarter!



Axel
Abd

Patientens överarm mot underlaget. För armen rakt ut åt sidan och upp mot huvudet.



Axel
Inåttrot

Armen längs sidan av kroppen. För patientens **hand** mot dennes kropp, överarmen vilar på underlaget.



Axel
Utåttrot

Armen längs sidan av kroppen. För patientens **hand** bort/ut från dennes kropp, överarmen vilar på underlaget.



RUTIN

Fastställdedatum

2022-03-04

Gäller fr.o.m.

2022-03-03

Gäller inom

Neuro- och rehabiliteringsklinik

Barium-id

30171

Gäller t.o.m.

2023-03-03

Sida

3 (3)

Utgåva

6

Fot

Flex/ext

Håll med handen om patientens häl.

Håll andra handen på skenbenet, rakt knä

Böj upp foten med hjälp av din underarm.

Utför rörelsen genom att flytta din tyngd

växelvis hö/vä ben.



Knä / höft

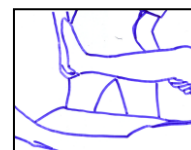
Flex/ext

Håll en hand i knävecket och

den andra under hälen. För patientens knä

mot dennes mage så att knä- och höftled

böjs. Sträck ut fullt.



Höft

Abd/add

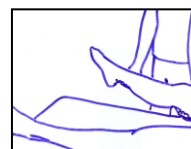
Håll en hand under patientens lår och

en under hälen. Dra benet mot dig (knä-

leden rak). Lyft inte benet utan låt

det glida mot underlaget ut åt sidan

och mot mitten igen.



Dokumentinformation

För innehållet svarar

Marie-Louise Hilding, specialistfysioterapeut, Central arbets- och fysioterapienhet, SÄS

Fastställt av

Gunnar Helgesson, verksamhetschef, Neuro- och rehabiliteringskliniken, SÄS

Nyckelord

kontraktur, rörelseuttag, kontrakturprofylax, profylax, fysioterapi, fysioterapeut, sjukgymnastik, sjukgymnast, rörlighet