

A person wearing a blue t-shirt and black shorts is running on a paved surface. They have a prosthetic left leg, which is black and white, and are wearing orange and white sneakers. The background is a blurred outdoor setting.

# Bliv klogere på træningsøvelserne for benamputerede

med Christian Langhorn

Ved proteselevering følger et rehabiliteringsforløb, når det er overstået, så er man på egen hånd. Fysioterapeut Christian Langhorn forklarer, at det ikke nødvendigvis er det samme som, at man skal stoppe med at træne

TEKST AF LAURA HANSEN, AMPUTATIONSKREDSSEN, DANSK HANDICAP FORBUND

**F**ysioterapeut Christian Langhorn har arbejdet med benamputerede i 12 år og har været ansat ved bandagistvirksomheden Sahva siden 2018. De mange års erfaring med benprotesebrugere har givet ham en gennemgående forståelse af, hvilke træningsråd man som bruger af benproteser – med overvejende fokus på

lårbensproteser – kan have særligt gavn af.

”Når jeg skal træne med en benprotesebruger, så plejer jeg altid at forklare begrundelsen for øvelserne. Nogle bliver ekstra motiveret af det. Andre står af og vil bare gerne lave de øvelser, jeg foreslår dem,” lyder det fra Christian, inden han forklarer sit bud på tre essentielle træningsområder.

Hvis du er en af dem, der motiveres af kendskabet til, hvorfor en øvelse er vigtig, er der god grund til at læse videre. Hvis du bare godt kunne bruge et par idéer til at optimere din daglige gang, så kan du også med god grund fortsætte.

”Mange tænker, at det går fint til dagligt, så de har ikke behov for at træne mod forbedringer. Jeg tror gerne, at det går fint. Men det kunne da også

være fedt at gå, så det slider mindre på kroppen, og du kan holde til at gå med din protese i længden,” siger Christian med et opmuntrende smil.

### 1. Skridtbredde

Protesebrugere kan ofte have en tendens til at gå med øget skridtbredde. Det er særlig udtalt, hvis man efter benamputationen går med en krykke stok modsat det amputerede ben. Årsagen kan være, at man ubevidst søger mod at have det intakte ben centreret under sig selv, da det giver en følelse af sikkerhed. For at kunne gå på denne måde placeres stokken på den ene yderside, det intakte ben i midten og protesen på den modsatte yderside.

”Problemet her er, at hvis du går sådan, så kommer du aldrig til at smide stokken. Du kan ikke holde balancen under gangen, da det meste af vægten er på det intakte ben og stokken,” forklarer Christian Langhorn.

**HVAD KAN MAN GØRE:** For at gå smallere med både det intakte ben og protesen inde under kroppen, kan man øve sig på at gå på line. Det kan for eksempel foregå på parketgulv, hvor man følger et mellemrum i gulvet. Gang, hvor protesebenet bevæges væk fra kroppens midterlinje, kan ofte skyldes dårlig vane med brug af krykke stok, da vægten overføres til krykke stokken i stedet for protesen. Derfor foreslår Chri-

stian, at man kan starte med at skifte fra en krykke stok til en håndstok, da det vil tvinge en til at flytte balancepunktet.

”Det handler om at gå forholdsvis smalt og symmetrisk, da det er den mest energioekonomiske måde at gå på. På den måde slider du mindst muligt på bækken, hofter og ryg. De, der går mindst energioekonomisk, får flere skader og har mere ondt.”

Øvelse: gå på line



Privatfoto

Øget skridtbredde koncentreret om det intakte ben



Foto: Palle Poulsen

## 2. Bækkenrotation

Christian Langhorn understreger, at bækkenets rotation er aldeles overset i mange genoptræningsforløb, da mange fagpersoner tillægger for lidt betydning på bækkenets indflydelse hos en benprotesebrugers gang. Det har den konsekvens, at mange svajer fra side til side med særligt overkroppen, da deres bækken er låst.

”Når bækkenet roterer korrekt, agerer det støddæmpende. Samtidig genereres kræfter nemmere i bækkenet, som i bund og grund er det, man bruger til at gå, og altså ikke ned i stumphen for at tvinge protesen frem med hjælp fra den.”

**HVAD KAN MAN GØRE:** Skuldrene laver en bunden kontrarotation til bækkenets bevægelse. Derfor får mange besked på, at de skal svinge vildt med armene, når de går. Men det er ikke helt sådan, det foregår. En rotation i skuldrene er med til at provokere bækkenet til en modsat rotation, den bevægelse kan overdreven sving i armene godt give en indikation for, men det er ikke fordi, du skal svinge sådan med armene hele tiden, forklarer Christian.

Hvis rotationen i skuldrene ikke forplanter sig i bækkenets rotation, kan man prøve at gå catwalk. Hvis man igen springer op på sit parketgulv, handler det nu om at gå med et smalt mellemrum mellem fødderne. Den smalle gangafvikling vil fremprovokere en bækkenrotation, da den er en forudsætning for at kunne gå med den smalle gangafvikling.

Christian Langhorn giver generelle træningsforslag til Amputations Nyt, men vil samtidig gerne understrege, at: ”der



Smal gangføring

er mange forskellige forudsætninger for, hvad man kan. Bare fordi man har en protese som fællesnævner, så stopper sammenligningen også der. Derfor skal man forsøge at sammenligne sig med sig selv. En idé kan være at føre en logbog, så man nemmere kan følge med i sin egen fremgang”

## 3. Skridtlængde

En klassiker ved protesebrugere – særligt nyamputerede – er at man går med forskellig skridtlængde. Der tages et langt skridt med protesebenet og et kort med det intakte ben. Ifølge Christian Langhorn skyldes det ofte den famøse hoftebøjer eller smerte ved vægtbæring på protesen.

”Problemet bunder ofte i smidighed, vægtbæring eller balance. Hoftebøjeren hos protesebrugere bliver ofte usmidig, fordi man i en længere periode sidder i kørestol, så hoftebøjeren ikke bliver strakt ud. En anden årsag kan være manglende vægtbæringsevne eller balance på protesen.”

**HVAD KAN MAN GØRE:** Hoftebøjeren bliver smidig ved at blive brugt. Det kan være, når vi strækker den, går, løber eller dyrker yoga. Derfor er det vigtigt at strække hoftebøjeren som på billedet på side 12, særligt når man sidder meget i kørestol. En anden øvelse kan være at stå med al vægt på protesen og så træde langsomt og kontrolleret op på en tennisbold uden at trykke den flad.

Afslutningsvis understreger Christian, at det er vigtigt at lokalisere problemet: ”Der er altid mange faktorer, der spiller ind i forklaringen på, hvorfor man går, som man gør. Gnaver hylsteret? Falder du ud over protesebenet? Har du dårlig balance? Ondt i ryggen? Eller handler det måske om smidighed? Det er altid vigtigt at have styr på de kropslige forudsætninger, når man skal tilrettelægge træningen.”

## Et livslangs træningsforløb

Her er der opridset tre essentielle træningsfokus, som man selv kan have for øje. Men det er vigtigt, at træningsøvelser og træningsmål altid tilpasses den enkelte. Vi har alle gode og dårlige dage, nogle gange kan man give den lidt mere gas, og andre gange skal man lige tage den med ro. Det er helt okay, siger Christian Langhorn. Genoptræning er for en afgrænset periode, men det kræver kropslige forudsætninger at gå godt hele livet. Derfor mener han ikke, at man kan blive færdig med at træne:

”Det er et livslangt træningsforløb at gå med en protese. Dermed ikke sagt, at man skal lave protesespecifikke øvelser hver eneste dag. Men det kræver kropslige forudsætninger at gå godt. Man behøver ikke være atlet, men grundstyrke og smidighed er en forudsætning for den optimale gang.