



## Genoptræning efter ledbåndsskade

Ydelsesområde		Sundhedsloven § 140	
Målgruppe	Borgere med ledbåndsforstrækninger/rupturer	Omfang	Vurderes individuelt
<b>Kriterier for at deltage</b>	Borger skal: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Være henvist under ovenstående diagnose med en genoptræningsplan.</li> <li>• Være motiveret og tage ansvar for egen træning.</li> </ul>		
<b>Kontakt</b>	Ved modtagelse af genoptræningsplan kontaktes borger, og genoptræningen starter indenfor 7 dage.		
<b>Mødested</b>	Oplyses ved kontakt.		
<b>Genoptræning</b>	<p>Ved det første møde foretages en fysioterapeutisk undersøgelse, der følges op på evt. udleveret øvelsesprogram samt anvises gode råd for dagligdagen. Efter undersøgelsen får du besked om, hvornår du kan starte på træning.</p> <p>Genoptræningen er altid tilrettelagt ud fra borgers behov, det kan være instruktion i hjemmeøvelser, individuel træning eller holdtræning.</p> <p>Træning gives med det formål, at borgeren genvinder så optimalt et bevægemønster som muligt.</p> <p>Den vil oftest indeholde bevægeligheds- og styrketræning specifikt for knæet.</p> <p>Øvelserne vil kunne udføres siddende, stående, gående, liggende eller i maskiner – tilpasset den enkelte. Træningen vil løbende blive justeret i det tempo knæet tillader.</p> <p>Ved genoptræningens ophør udfærdiges en slutstatus.</p> <p>I det omfang det vurderes relevant for borgerens træning kan der tages kontakt til læge, hjemmepleje og andre samarbejdspartnere.</p>		
<b>Ønsket virkning og resultat</b>	Genoptræningen ønsker, at borgeren bliver tryk ved at bruge sit knæ igen, får færrest mulige gener samt opnår færdigheder og indsigt i vigtigheden af at træne videre på egen hånd.		