

Efter höftplastikoperation

Påbörja din träning direkt efter operationen.

Träna 3 gånger per dag.

Överbelasta inte höften första tiden, använd kryckor enligt ordination från läkare. Gå enbart de sträckor som är nödvändiga efter operationen och anpassa dina dagliga aktiviteter efter hur din höft mår.

Det brukar vara lagom att träffa fysioterapeut cirka 3-4 veckor efter operationen för att stegra träningen. Du bokar själv tid till fysioterapeut, tänk på att det kan vara lite väntetid.

Fottramp

Trampa kraftigt med fötterna upp/ned, 20 gånger varje vaken timma.

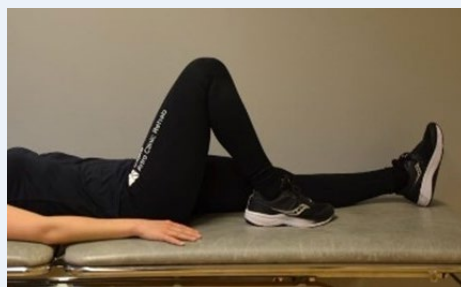
Om du är mycket svullen i benet kan du använda motstånd av ett gummiband.



Avlastad höftböjning/släpncykling

Ligg på rygg. Drag den opererade höftens fot mot dig så att knäet och höften böjs. Foten släpar mot underlaget.

Upprepa 10 gånger och 2 omgångar.



Rumplyft

Spänn sätet/rumpan. Lyft från underlaget. Håll några sekunder och sänk sakta. Upprepa 10 gånger och 2 omgångar.



Tåhävningar

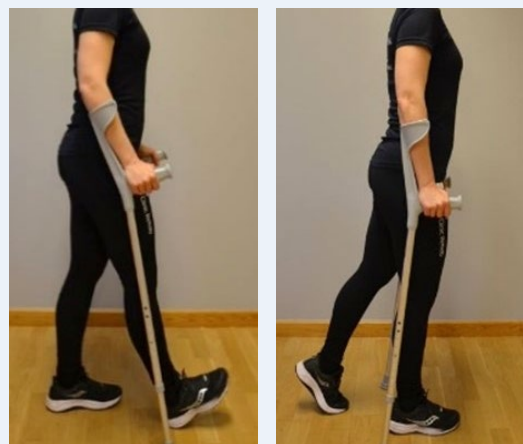
Stå med handstöd. Gå upp på tå med båda benen. Upprepa 10 gånger och 2 omgångar.



Gång med kryckor

Sätt fram båda kryckorna och det opererade benet med hälen först.

Lägg vikten på opererade benet samt kryckor och skjut ifrån med tårna på bakre foten (icke opererade benet).



Programmet är framtaget av fysioterapeuternas ortopedsektion i samverkan med ortopedkirurger på kliniken.

Har du frågor?

Mer information kan du hitta på vår hemsida:

<https://www.carioarthroclinic.se>

Vill du komma i kontakt med oss kan du gå in på vår chatt:

<https://e-besok.se/cario/artro-clinic>

Rikta din mobilkamera mot koden här intill för att komma direkt till chatten.

Vill du hellre ringa när du oss på telefon: [08-406 26 36](tel:08-4062636)

Telefonsvarare – tala in ditt meddelande så ringer vi upp dig.

