

Rehabprotokoll efter höftplastikoperation oavsett snitt

Viktig information

- De tidsintervall som finns angivet i rehabiliteringsprogrammet varierar individuellt.
- Programmet innebär en successivt ökad belastning för strukturerna i höften.
- Det är av stor betydelse att man anpassar programmet till patientens förutsättningar och målsättning med träningen.
- De övningsförslag som anges i respektive fas kvarstår så länge de bedöms vara relevanta.
- Undvik höftledens ytterlägen 8 veckor efter operationen.

Remissvar önskas till behandlande läkare efter avslutad rehabilitering.
Om avvikelser från planerad rehabiliteringsplan, vänligen kontakta
Cario Arthro Clinic/Rehabiliteringsenheten tel. 08-406 26 36.
Vid misstanke om infektion vänligen kontakta mottagningen tel. 08- 406 27 00.

FAS 1	Cirka vecka 1–3
Mål	Sårläkning. Normalisera gångmönster med kryckor.
Tänk på att	Full belastning är tillåten men kryckor rekommenderas. Anpassa de dagliga aktiviteterna och gångsträcka efter smärta.
Övnings- exempel	Se hemträningsprogram på vår hemsida.

FAS 2	Cirka vecka 3–6
Mål	Successivt ökad styrketräning med försiktighet för att undvika överbelastning av muskulatur. Återgång till dagliga aktiviteter, återfå ett normalt gångmönster.
Tänk på att	Ta hänsyn till eventuell smärta i samband med träning. Använd kryckor tills patienten kan gå utan att halta.
Övnings- exempel	Cykling Stående aktiv höftabduktion/-extension bilateralt Bäckenlyft i olika varianter Uppresningar från stol Tåhävningar

FAS 3	Cirka vecka 6 – 3 mån
Mål	Förbättrad styrka i opererat ben. Normalt gångmönster utan kryckor.
Tänk på att	Stegra övningarna och belastningen successivt. Om gluteus medius är suturerad kan vissa av övningarna nedan som avser att stärka höft-abduktorererna vara svåra att utföra initialt. Smärta och funktion styr.
Övnings-exempel	Crosstrainer Stegrad belastning vid höftabduktion Hip-dropövningar i olika varianter Knäböj i olika varianter Benspark Leg curl Gångträning Balansträning

Bilkörning kan påbörjas när patienten känner sig som en säker bilförare och då smärtan tillåter.

Programmet är framtaget av fysioterapeuternas menisk- och brosksektion i samverkan med ortopedkirurger på kliniken.