

## Hemträningsprogram till Dig som genomgått höftartroskopi

Påbörja din träning dagen efter operationen.

Överbelasta ej höften första tiden, använd kryckor enl. 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 ca 1 vecka efter operationen.

Förutom nedanstående övningar så ligg gärna på mage 10 minuter några gånger per dag.

Lycka till!



Efter 4-7 dagar. Cykla på motionscykel, utan belastning i lugnt tempo, 5 - 20 minuter

1 ggr/dag

## Rörlighet

3 ggr dag



Avlastad höftböjning/släpcykling

Ryggliggande: Lägg en handduk under den opererade benets fot, dra den mot dig så knäet och höften böjs. Foten släpande i underlaget. 10 repetitioner i 2 omgångar.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Höftsektionen/ T Wörner	Hemträningsprogram Höftartroskopi	20170707



Ryggliggande med raka ben.

Rotera benet inåt (foten vrids mot andra foten).  
Rotera därefter benet utåt. Undvik smärta i ytterläge

10 rep i 2 omgångar



Ryggliggande med raka ben.

Lägg en handduk under foten/benet. Låt det opererade benet glida utåt sidan och tillbaka. Undvik smärta i ytterläge.

10 repetitioner i 2 omgångar.

## Styrka/muskelaktivering

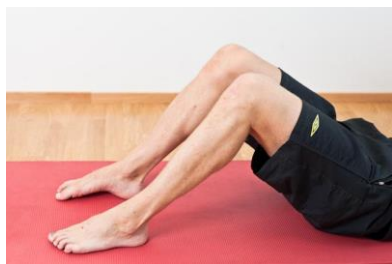
3 ggr/dag



Pumpa med fötterna kraftigt upp/ned.

20 gånger

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Höftsektionen/ T Wörner	Hemträningsprogram Höftartroscopi	20170707



Spänn sätet/rumpan.

Håll 5 sekunder x 10 repetitioner.



Spänn främre lårmuskeln och tryck knäveckan mot underlaget så hämlarna lyfter.

Håll 5 sekunder x 10 repetitioner.



Liten sned sit-ups. Lyft ena skuldran en aning i riktning mot motsatt höft. Aktivera magmusklerna för att utföra övningen korrekt.

Upprepa 20 gånger

Detta program har sammanställts av höftsektionen på Capiro Arthro Clinic i samarbete med Ortopedkirurg Anders Stålmán.

### Slutligen!

- Rådgöra med din behandlande fysioterapeut hur länge du bör göra ditt hemträningsprogram
- Har du frågor strax efter din operation kan du ringa 08-406 26 36
- Mer information kan du få på vår hemsida [www.capiroarthroclinic.se](http://www.capiroarthroclinic.se)

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Höftsektionen/ T Wörner	Hemträningsprogram Höftartroskopi	20170707