

Rehabprotokoll efter höftartroskopi för FAI

Viktig information

- **De tidsintervall som anges är riktider och anpassas individuellt efter höftstatus.**
- **Tänk på att alla mål för varje fas ska uppfyllas innan nästa fas kan påbörjas.**
- Överbelasta ej under inflammations- och läkningsfas (vecka 0-6)
- Patienten kallas för uppföljning till läkare ca 3 månader och fysioterapeut ca 6 månader postoperativt.
- Remissvar önskas till operatören inför 3 månaders uppföljning samt till fysioterapeut inför 6 månaders uppföljning, Cario Artro Clinic, Box 5605, 114 86 Stockholm.

FAS 1	V 1
Mål	Reducera smärta Normalisera gångmönster med kkp.
Tänk på att	Ta ut rörlighet utan provokation (motverka adherenser) Avlasta
Övningsexempel	Hemträningsprogram

FAS 2	V 2-6
Mål	Normalisera gångmönster med och utan kryckor Kunna utföra isolerade rörelser över höftleden utan ryggkompensation Visa kontroll i enbensstående Underhåll kondition Sidlik belastning i dagliga aktiviteter Återgång till dagliga aktiviteter
Tänk på att	Använd kryckkäppar tills gångmönstret är normaliserat Risk för överbelastning (ökar vardaglig belastning + slutar med NSAID) ej ökad smärta dagen efter träning Undvik tyngre belastning i höftflexion Undvik smärtande ytterlägen, framförallt i flexion och inåtrotation.
Övningsexempel	Aktivt rörelseuttag i in- och utåtrotation Avlastad höftflexion Aktiv extension och abduktion Bål- och höftkontrollövningar

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Höftsektionen T Wörner F Bringby	Hemträningsprogram Höftartroskopi/FAIS	2017-11-11

FAS 3	V 6 - 12
Mål	Öka/förbättra styrka Sidlik styrka och kontroll i dynamiska övningar Förbättra kondition
Tänk på att	Successiv öka belastning Träna målspecifikt
Övningsexempel	Isolerade och flerledsövningar (som t.ex marklyft och knäböj) Balans/koordinationsövningar Bassängträning Öka belastning i cykling eller annan konditionsträning utan stötbelastning
FAS 4	Från månad 3 och framåt
Mål	Full styrka, uthållighet, snabbhet, spänst efter önskad aktivitet Full konditionsträning efter önskad aktivitet Successiv återgång till önskad aktivitet
Tänk på att	Successivt stegra träningsintensiteten Vila/återhämtning mellan träningspassen Total rehabiliteringstid kan variera från patient till patient
Övningsexempel	Tung styrka Löpövningar Hoppträning Idrottspecifika övningar

Detta program har sammanställts av höftsektionen på Capio Artro Clinic i samarbete med Ortopedkirurg Anders Stålmán

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Höftsektionen T Wörner F Bringby	Hemträningsprogram Höftartroskopi/FAIS	2017-11-11