

Rehabprotokoll efter psoastenotomi

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) Vikten av att ta ut extensionen Avlasta
Övningsexempel	Hemträningsprogram

FAS 2	V 2-6
Mål	Normalisera gångmönster först med och sedan utan kryckor Förbättra extensionen Kunna utföra isolerade rörelser över höftled utan ryggkompensation Sidlik belastning i dagliga aktiviteter Visa kontroll i enbensstående Återgång till dagliga aktiviteter
Tänk på att	Använd kryckkäppar tills gångmönstret är normaliserat Undvik tyngre belastning i höftflexion Ej ökad smärta dagen efter träningen
Övningsexempel	Bål och höftkontrollsövningar Aktiv höftflexion utan yttre belastning Aktiv rörlighet nedre extremitet

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Höftsektionen A.Wennergren	Hemträningsprogram Höftartroskopi/FAI	2016-11-11

FAS 3	V 6 - 12
Mål	Styrketräning 3 sets, 8-12 reps, NRS 8 Kunna hålla en isometrisk höftflexion i 90 grader Förbättra kondition
Tänk på att	Successiv öka belastning på psoas för att kunna belasta maximalt i slutet av fasen Träna målspecifikt
Övningsexempel	Aktiv höftflexion med yttre belastning Balans/koordinationsövningar Bassängträning Öka belastning i cykling eller annan konditionsträning Jogging kan påbörjas i slutet av fas 3
FAS 4	Från månad 3 och framåt
Mål	Full styrka, uthållighet, snabbhet, spänst efter önskad aktivitet Full kondition 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 Löpvningar Hoppträning Idrottspecifika övningar

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

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Höftsektionen A.Wennergren	Hemträningsprogram Höftartroskopi/FAI	2016-11-11