

Hemträningsprogram till Dig som genomgått höftplastik

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 3-4 veckor efter operationen.

Pumpa kraftigt med fötterna upp/ned 20 ggr varje vaken timme

Undvik att sitta på huk.

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.

OBS: behöver inte ner på golvet, fungerar att göra i sängen/soffan.



Lägg en ihoprullad handduk under knät, spänn lårmuskeln på framsidan så att knät sträcks. Håll kvar 5 sekunder. Sänk kontrollerat.

Upprepa rörelsen 2 x 5-10 ggr

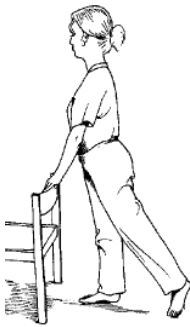
Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Höftsektionen	Hemträningsprogram Höftplastik	2020-03-05



Spänn sätet/rumpan – lyft **INTE** sätet/rumpan
Håll 5 sekunder x 10 repetitioner.



Tåhävningar på två ben med stöd.
Utför 10 repetitioner 2 gånger.



Stående benlyft bakåt

För opererade benet en liten bit bakåt och spänn sättesmuskulatur. Ta stöd mot stol.

Utför 10 repetitioner 2 gånger.

Detta program har sammanställts av höftsektionen på Capio Arthro Clinic i samarbete med ortopedkirurg på kliniken.

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.capioarthroclinic.se

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Höftsektionen	Hemträningsprogram Höftplastik	2020-03-05