

Titel: Psoastendotomi hemträningsprogram	Dokument-ID: AC0885-2
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet: Cario Artro Clinic	Giltig från: 2018-10-18
Dokumentförfattare: Helen Nordström	Dokumentägare: Christina Mikkelsen

## Hemträningsprogram till Dig som genomgått psoastenotomi

Vid delning av höftböjarens sena/muskel är det viktigt att du regelbundet ta ut rörlighet. Detta görs genom att man sträcker ut framsidan av höften. 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, ligg på mage 20 min 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**

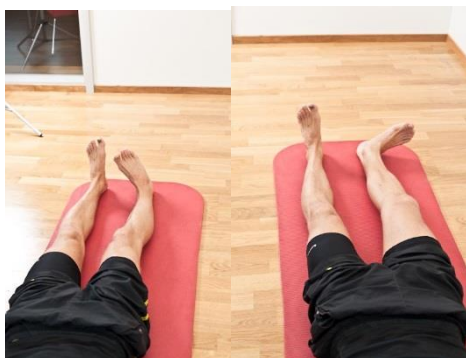


Stå med stöd

Spänn magen, för benet bakåt med foten/tårna i golvet. Skall strama/sträcka på höftens framsida.

10 rep i 2 omgångar

Titel: Psoastendotomi hemträningsprogram	Dokument-ID: AC0885-2
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet: Cario Artro Clinic	Giltig från: 2018-10-18
Dokumentförfattare: Helen Nordström	Dokumentägare: Christina Mikkelsen



Ryggliggande med raka ben.

Rotera benet inåt (foten vrids mot andra foten).  
Rotera därefter benet utåt. Ej smärta.

10 rep i 2 omgångar



Ryggliggande med raka ben.

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

10 rep i 2 omgångar

### Styrka/muskelaktivering/stretch

**3 ggr/dag**



Pumpa med fötterna kraftigt upp/ned.

20 repetitioner.



Spänn sätet/rumpan.

Håll 5 sekunder x 10

Titel: Psoastendotomi hemträningsprogram	Dokument-ID: AC0885-2
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet: Cario Artro Clinic	Giltig från: 2018-10-18
Dokumentförfattare: Helen Nordström	Dokumentägare: Christina Mikkelsen



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

Håll 5 sekunder x 10



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

10 repetitioner per sida.

Upprepa 20 gånger



Dra icke opererat ben upp mot bröstet, håll 10 sekunder.

Upprepa 5 gånger

Detta program har sammanställts av höftsektionen på Cario Artro 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.carioartroclinic.se](http://www.carioartroclinic.se)