

Titel: Höftartroskopi rehabprotokoll	Dokument-ID: AC0886-1
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet: Capio Arthro Clinic	Giltig från: 2018-10-18
Dokumentförfattare: Helen Nordström	Dokumentägare: Christina Mikkelsen

Rehabprotokoll efter höftartroskopi, FAI

Viktig information

- De tidsintervall som anges är riktigheter och anpassas individuellt efter höftstatus.
- Överbelasta ej under inflammations- och läkningsfas (vecka 0-6)
- Belasta enligt läkarordination, oftast partiell belastning 2-4 veckor.
- 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, Capio Arthro Clinic, Box 5605, 114 86 Stockholm.

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

FAS 2	V 2-6
Mål	Normalisera gångmönster med och utan kryckor Förbättra muskelaktivering/kontroll höft- rygg-bål Återgång till dagliga aktiviteter
Tänk på att	Belasta enl. läkarordination, kryckor utomhus upp till 4 veckor rekommenderas. Risk för överbelastning (ökar vardaglig belastning + slutar med NSAID) Undvik tyngre belastning i höftflexion Undvik smärtande ytterlägen, framförallt i flexion och inåtrotation.
Övningsexempel	Q-rock (höftflexion - extension i knäfyfota) Magliggande in- och utåtrotation Bäckenlyft Musslan Magliggande legcurl utan belastning (aktiv stretch framsida) Raka bendrag extension och abduktion

Titel: Höftartroskopi rehabprotokoll	Dokument-ID: AC0886-1
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet: Cario Arthro Clinic	Giltig från: 2018-10-18
Dokumentförfattare: Helen Nordström	Dokumentägare: Christina Mikkelsen

	Bål- och bäckenstabiliserande övningar Aktiv rörlighet nedre extremiteten
--	--

FAS 3	V 6 - 12
Mål	Förbättra styrka och kontroll höft- rygg - bål Förbättra kondition
Tänk på att	Successiv öka belastning Träna funktionsspecifikt
Övningsexempel	Stepövningar Balans/koordinationsövningar Bålstabilitet Bassängträning Öka belastning cykling Knäböj Påbörja joggning i slutet av Fas 3 (tjockmatta – fast underlag)
FAS 4	Månad 3-6
Mål	Full styrka, uthållighet, snabbhet, spänst Optimal kondition Successiv återgång till tidigare aktivitet
Tänk på att	Successivt stegra träningsintensiteten Vila/återhämtning mellan träningspassen Total rehabiliteringstid kan variera från 4 - 12 månader
Övningsexempel	Tung styrka Löpvningar Hoppträning Idrottspecifika övningar

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