



Ålands hälso-  
& sjukvård

Allmän info från fysioterapin

# HÖFTPLASTIK



## Allmän info från fysioterapin inför din höftplastik

En bra grundkondition och muskelstyrka före operationen påskyndar tillfrisknandet. Vi rekommenderar att du utför gymnastikrörelserna även före operationen samt håller igång med den motion du klarar av.

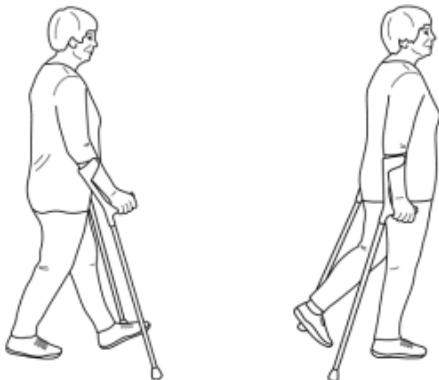
Kryckgång är viktigt att öva hemma före operationen så att du behärskar den då du kommer till sjukhuset. Kryckor finns att hyra på hjälpmedelscentralen som finns på Doktorsvägen 1C och är öppen måndagar kl. 12-14.30 och tisdag-fredag kl. 8-12. Ta med kryckorna till sjukhuset.

### Andra hjälpmedel som du kan tänkas behöva:

- griptång
- strumppådragare
- sittdyna
- toalettförhöjning.

Sjukhusvistelsen efter en höftprotesoperation är i allmänhet 2-4 dagar. Målsättningen vid hemgång är att du ska klara ditt gymnastikprogram, dagliga aktiviteter och kunna gå kortare sträckor obehindrat med kryckor både på slät mark och i trappor.

### Att gå med kryckor



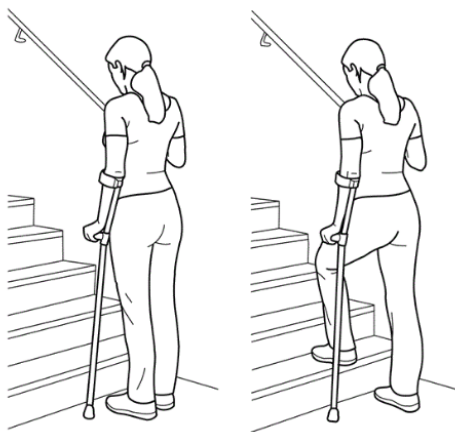
©Physiotools

Placera båda kryckorna framför dig och ta ett steg fram med det opererade benet så att foten blir mellan kryckorna. Fördela vikten på kryckorna så att det opererade benet avlastas.

Ta sedan ett steg fram med det friska benet. Försök gå med lika långa steg med båda benen och belasta till smärtgränsen.

# INFO FRÅN FYSIOTERAPIN INFÖR HÖFTPLASTIK

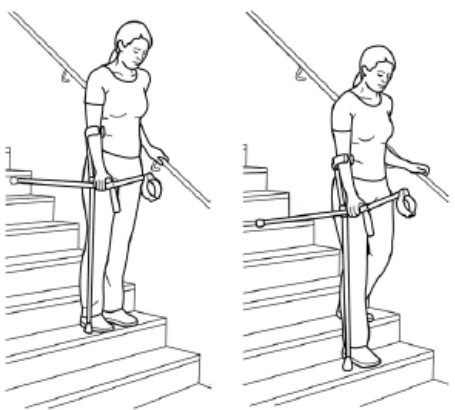
---



©Physiotools

## Kryckgång uppför trappa

Håll i dig i ledstången med ena handen om en sådan finns. Annars använder du båda kryckorna parallellt. Stå nära trappan. Ta ett steg upp med det friska benet och tryck dig upp med det friska benet och kryckorna som är kvar på steget du kommer ifrån. Lyft sedan upp det opererade benet till samma trappsteg, kryckorna likaså.



©Physiotools

## Kryckgång nerför trappa

Håll i ledstången om sådan finns. Placera kryckan ett trappsteg ner. Flytta ner det opererade benet. Lagg vikt på kryckan. Sänk dig ner med det friska benet och stig slutligen ner med det till samma trappsteg. Då du går i trappa med kryckor ska du tänka på att du alltid går först med samma fot, du byter alltså inte fot turvis såsom man normalt gör.

## Efter att du genomgått din höftplastik

När du kommer hem efter din operation är det viktigt att du successivt tar längre promenader med god gångteknik, samt att du fortsätter träna dagligen enligt gymnastikprogrammet. Det är viktigt att du vid smärta tar värkmedicin så att du orkar vara i rörelse och kan utföra din träning.

Ligg inte på den opererade sidan så länge det tar ont. Vid sidliggande på den friska sidan kan en kudde placeras som stöd mellan benen.

Att vara aktiv minskar också risken för blodproppar och lungkomplikationer.

# INFO FRÅN FYSIOTERAPIN INFÖR HÖFTPLASTIK

---

Du får kallelse till fysioterapin per post eller sms efter att du kommit hem. Träningen hos fysioterapeut börjar cirka sex veckor efter operationen.

Observera att du ej bör köra bil förrän du har tillräckligt med styrka och kontroll över ditt nyopererade ben (6–8 veckor efter operation) för att klara oförutsedda händelser i trafiken. Bilkörning är heller inte tillåten så länge du använder läkemedel som kan påverka koncentrationsförmågan.

## **Nedanstående restriktioner gäller de första tre månaderna efteroperationen:**

- Undvik att böja mer än 90° i höften. Använd skohorn, strumppådragare och griptång för att underlätta påklädning.
- Sitt på högre stolar eller använd en förhöjningsdyna. Sträck fram det opererade benet då du ska sätta dig.
- Undvik att korsa benen i liggande, sittande eller stående. Lägg därför en kudde mellan knäna då du lägger dig på din icke-opererade sida. Det går bra att korsa vristerna vid liggande och sittande.
- Undvik att rotera/vrida kraftigt i höften vid stående. Trampa istället runt på stället då du ska vända dig.
- Undvik att i sittande sträcka dig efter föremål som är placerade bakom dig.
- Ta bort lösa mattor och annat som utgör snubbelrisk i hemmet.
- Undvik halt underlag. Undvik att bära tungt.

Restriktionerna gäller de första tre månaderna för att musklerna och vävnaderna kring höften ska få tid att läka och bli starka för att bättre hålla proteserna på plats och stöda proteserna. Hucksittande, kraftig framåtböjning av övre kroppen och höga knälyft avråds således. Extrema rörelser, framför allt kraftig böjning av höftleden, bör undvikas livet ut.

## Personligt träningsprogram



Ligg på rygg eller sitt.

Böj och sträck vristerna i ett högt tempo.

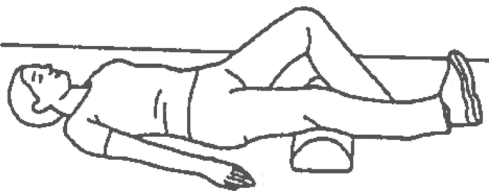
**Upprepa 20 gånger varannan timme.**



Ligg på rygg.

Böj och sträck det opererade benet genom att släpa foten längs med underlaget.

**Upprepa 10 x 2**



Ligg på rygg med en hoprullad handduk under det opererade benets knä.

Vinkla upp foten, spänn framsidan av lårmuskeln och sträck knäet så att hälen lättar från underlaget. Håll knäet på kudden hela tiden. Håll cirka 3 sek. och sänk sakta ner igen.

**Upprepa 10 x 2**



### Steg 1

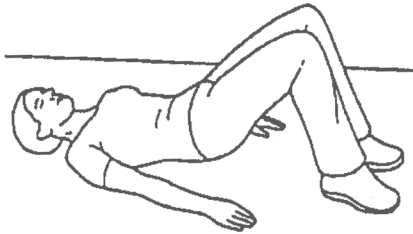
Ligg på rygg. Spänn rumpan och tryck ner hämlarna i madrassen.

Håll kvar spänningen cirka 3 sek. och slappna sedan av.

**Upprepa 10 x 2**

# INFO FRÅN FYSIOTERAPIN INFÖR HÖFTPLASTIK

---



## Steg 2

Ligg på rygg med böjda knän.

Spänn rumpan och tryck upp höften mot taket. Sänk sakta ner igen.

**Upprepa 10 x 2**

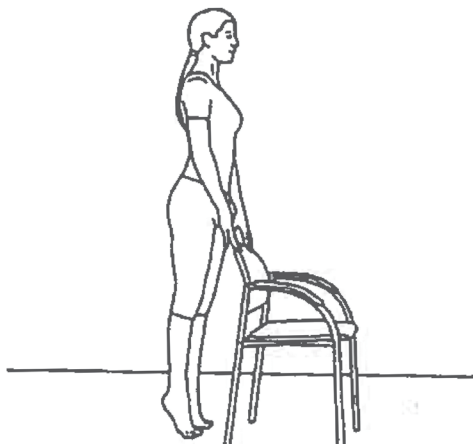


Stå rak i ryggen, ta stöd av en stol eller en vägg.

Lyft upp det opererade benets knä framför dig. Lyft så högt du kan men inte över rätvinkel i höften.

**Upprepa 10 x 2**

PhysioTools Ltd



Stå med balansstöd av till exempel en diskbänk.

Res dig på tå.

**Upprepa 10 x 2**





**Ålands hälso-  
& sjukvård**

Ålands hälso- och sjukvård  
PB 1091 AX-22111 Mariehamn  
Tfn +358 18 5355 (vxl) | [www.ahs.ax](http://www.ahs.ax)