



Höftprotes – info från fysioterapin

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 det då du kommer till sjukhuset. Kryckor finns att hyra på Hjälpmedelscentralen, Doktorsvägen 1 C, som har öppet vardagar kl. 8–12. Ta med kryckorna till sjukhuset.

Andra hjälpmedel som du kan tänkas behöva:

- griptång
- strumppådragare

Sjukhusvistelsen efter en höftprotesoperation är i allmänhet 3–4 dagar. Målsättningen vid hemgång är att du skall klara ditt gymnastikprogram, dagliga aktiviteter och kunna gå obehindrat med kryckor både på slät mark och i trappor. Du bör undvika att lyfta benet rakt ut åt sidan under 6 veckor och gärna använda kryckorna motsvarande tid.

Du får kallelse till fysioterapi per post efter att du kommit hem. Träningen hos fysioterapeuten börjar cirka 6 veckor efter operationen. Du erbjuds möjlighet att träna i en ledd grupp i bassäng. Innan dess är det väldigt viktigt att du tränar dagligen på egen hand enligt gymnastikprogrammet som du fått, samt med promenader. Att vara aktiv minskar också risken för blodproppar och lungkomplikationer.

Kom ihåg att du själv är en viktig del av din rehabilitering. Det är viktigt att du förstår att det är din motivation och ditt deltagande i träning som påverkar såväl hemgång som resultatet på sikt.

Övningar



PhysioTools Ltd

Ligg på rygg eller sitt.
Böj och sträck vristerna så långt du kan.
Upprepa ca 20 gånger flera gånger om dagen.



PhysioTools Ltd

Ligg på rygg.
Böj och sträck benen, turvis höger/vänster.
Upprepa 10 x 2 gånger.



PhysioTools Ltd

Ligg på rygg.
Knip ihop skinkorna ordentligt. Håll ca 5 sekunder –
slappna av.
Upprepa 10 x 2 gånger.



PhysioTools Ltd

Ligg på rygg med ena benet rakt (benet du tränar) och
det andra böjt.
Böj vristen, sträck knäet och lyft benet max 20 cm från
underlaget.
Håll ca 5 sekunder – slappna långsamt av.
Upprepa 10 x 2 gånger.



PhysioTools Ltd

Ligg på rygg med benen böjda.
Spänn ihop stjärtmusklerna och lyft upp stjärten.
Återgå till utgångsläget.
Upprepa 10 x 2 gånger.



PhysioTools Ltd

Stå rak, ta stöd av en stol eller vägg.

Lyft det opererade benet så högt du klarar.

Upprepa 10 x 2 gånger.

OBS! Denna övning görs först 6 veckor efter operationen



PhysioTools Ltd

Stå rak i ryggen och håll i ett stöd.

Lyft benet ut åt sidan och för det sedan tillbaka ner.

Håll hela tiden kroppen rak när du gör rörelsen.

Upprepa 10 x 2 gånger.