



Ålands hälso-
& sjukvård

Efter att du genomgått en total

HÖFTPLASTIK



MEDICINKLINIKEN

Fysioterapi

6/2016

EFTER ATT DU GENOMGÅTT EN TOTAL HÖFTPLASTIK

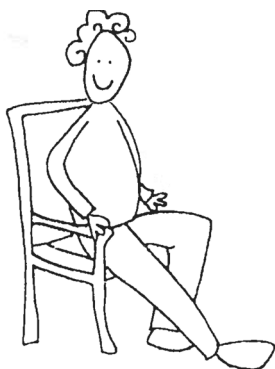
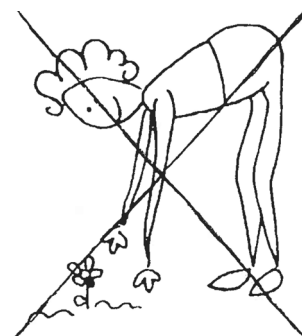
Efter att du genomgått en total höftplastik

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 det träningsprogram som du fått av fysioterapeuten på avdelningen. Det är viktigt att du vid smärta tar värkmedicin så att du orkar vara i rörelse och kan utföra din träning.

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

Dessa restriktioner gäller de första tre månaderna:

- Undvik att böja mer än 90° i höften
- Använd strumppådragare, griptång och långt skohorn för att underlätta påklädning.
- Sitt på höga stolar eller använd en förhöjningsdyna.



Sträck fram det opererade benet om du måste sätta dig på en låg stol.

Undvik att korsar benen i liggande, sittande eller stående.

Lägg därför en kudde mellan knäna då du ligger på sida med den opererade höften uppåt. Det går dock bra att korsar vristerna i sittande och liggande.

EFTER ATT DU GENOMGÅTT EN TOTAL HÖFTPLASTIK



Undvik att rotera/vrida kraftigt i höften

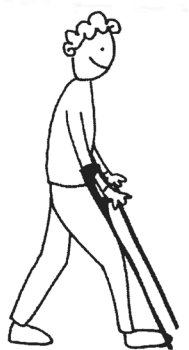
Trampa runt på stället då du vänder dig istället för att vrida kroppen.

Undvik att i sittande sträcka dig efter föremål som är placerade bakom dig.

Viktigt att tänka på efter du genomgått en total höftplastik

Ovanstående restriktioner gäller de tre första månaderna för att muskler och vävnader kring höften ska få tid att läka och bli starka för att bättre hålla proteserna på plats. Extrema rörelser, framför allt kraftig böjning av höftleden, bör dock undvikas livet ut. Huksittande, kraftig framåtböjning av överkroppen och höga knälyft avråds således.

Att gå med kryckor



Trepunktsgång

Sätt fram båda kryckor och placera det opererade benet mellan kryckorna.

Fördela vikten på båda armar samt det opererade benet och kliv förbi med det friska benet. Försök gå med lika långa steg med båda ben.

Gång med en krycka

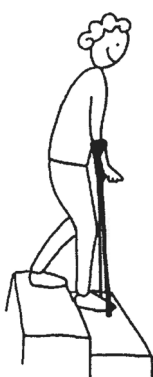
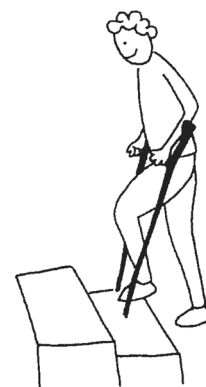
Håll kryckan i motsatt hand från den opererade höften. Till exempel ska du hålla kryckan i höger hand om du har opererat vänster höft. Det är för tidigt att gå med en krycka om du haltar vid gång.

VÄND!

Gång uppför trappa

Håll alltid i trappräcke med ena handen om sådant finns.

Ta ett steg upp med det friska benet, och tryck dig upp med hjälp av det friska benet och kryckan. Lyft sedan upp det opererade benet till samma trappsteg.



Gång nerför trappa

Håll i trappräcket och sätt ner kryckan ett trappsteg.

Flytta ner det opererade benet. Lägg vikten på kryckorna och stig sedan ner med det friska benet till samma trappsteg.



**Ålands hälso-
& sjukvård**

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