



Ålands hälso-
& sjukvård

Allmän info från fysioterapin

HÖFTPLASTIK



MEDICINKLINIKEN

Fysioterapi

9/2019

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 det då du kommer till sjukhuset. Kryckor finns att hyra på hjälpmedelscentralen som finns i rehabiliterings- och geriatrikbyggnaden och är öppen vardagar kl. 8–12. Ta med kryckorna till sjukhuset.

Andra hjälpmedel som du kan tänkas behöva:

- griptång
- strumppådragare
- sittdyna
- toalettförhöjning

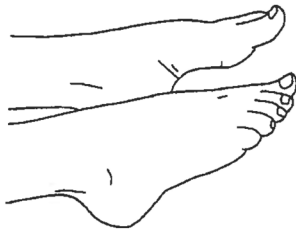
Sjukhusvistelsen efter en höftprotesoperation är i allmänhet 3–4 dagar. Målsättningen vid hemgång är att du ska klara ditt gymnastikprogram, dagliga aktiviteter och kunna gå obehindrat med kryckor både på slät mark och i trappor.

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

INFO FRÅN FYSIOTERAPIN INFÖR HÖFTPLASTIK

Personligt träningsprogram



Ligg på rygg eller sitt.
Böj och sträck vristerna i ett högt tempo.
Upprepa 20 ggr 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

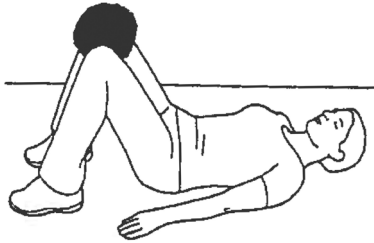
Ligg på rygg. Spänn rumpan och tryck ner hämlarna i madrassen.
Håll kvar spänningen cirka 3 sek. och slappna sedan av.
Upprepa 10 x 2



Steg 2

Ligg på rygg med böjda knän.
Spänn rumpan och tryck upp höften mot taket. Sänk sakta ner igen.
Upprepa 10 x 2

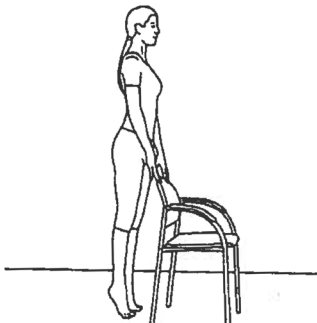
VÄND!



Ligg på rygg med böjda knän. placera en boll eller hoprullad handduk mellan dina knän.

Pressa ihop knäna och håll kvar spänningen cirka 3 sek. och slappna sedan av.

Upprepa 10 x 2



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