

Din träning

Höftprotesoperation

Ortopedkliniken, Uddevalla sjukhus, NU-sjukvården



Detta häfte tillhör	
Namn	Sida
Hemma	2
Restriktioner och aktivitet	2-3
Förflyttning	4-5
På- och avklädning	5-6
Träningsprogram	6-8
Träningsdagbok för hemträning	8

Vänligen ta med dig detta häfte till sjukhuset då du ska opereras.

Hemma

Köket

Organisera om i köket så att arbetet underlättas. Placera köksredskap och matvaror i lämplig höjd så att du undviker att böja för mycket i höften. Om du behöver hämta något som är placerat i låg höjd rekommenderas att använda griptång men du kan också sträcka bak det opererade benet och sedan luta dig framåt för att inte böja för mycket i höften. Detta kräver dock god balans.

Mattor

Ta bort alla mattor som du kan snubbla på eller glida på.

Hygien

När du duschar är det bäst att stå. Om du känner dig ostadig kan du behöva en hög duschpall. Antihalkmatta minskar halkrisken. Tänk på att du behöver hjälp eller hjälpmedel för att kunna tvätta och torka underben och fötter under de första tre månaderna. Under den första tiden ska du inte kliva i badkaret. Badbräda kan ibland användas men det bedöms och provas ut av arbetsterapeut på hemorten.

Att bära

Efter operationen kommer du gå med kryckor under några veckor. Det kan då vara svårt att samtidigt bära med sig något. Använd gärna plagg med stora fickor, t.ex. ett förkläde. Magväska eller ryggsäck är praktiskt för att bära med sig saker. Vid behov kan en rollator förskrivas.

Träningsprogram

Sist i häftet hittar du ett träningsprogram som du ska följa efter operationen. Vi rekommenderar att du gör dessa övningar även inför operationen.

Restriktioner

Efter operationen finns det vissa restriktioner att förhålla sig till. Syftet med dessa är att minska påfrestningen i höften under läkningstiden. De gäller i **3 månader** om du inte fått någon annan information. På följande sidor finns instruktioner kring teknik för att underlätta klädsel, hygien och förflyttningar.

Undvik att

- Böja mer än 90° i höftleden
- Korsa benen både liggande och sittande
- Vridande rörelser i höftleden
- Lågt sittande: använd förhöjningsdyna
- Använd kudde mellan knäna vid sidliggande

OBS! Om du opererar din höft för andra gången eller mer får du böja till max 70° d.v.s. med rak rygg ska låren slutta lite framåt.

1. Aktiviteter du bör undvika

- Skotta snö
- Utföra tungt trädgårdsarbete
- Träna löpning
- Åka skidor

Dessa och liknande aktiviteter ger hög belastning på din höft och bör undvikas. Gäller framför allt de första tre månaderna efter operationen,

Vad får jag göra för aktiviteter och när?

- Du bör använda två kryckor i sex veckor eller så länge du haltar.
- Påbörja promenader så snart som möjligt
- Cykling på motionscykel kan utföras under restriktionstiden, tänk på att använda hög sadel och högt styre.
- Bassängträning kan påbörjas när såret är läkt.
- Samliv kan återupptas så snart smärtan tillåter.

Smärta och aktivitet

Trots smärtlindrande tabletter får du räkna med viss smärta initialt. Smärta är inget hinder för träning. Promenera korta sträckor utomhus så snart som möjligt. Flera korta promenader per dag är bättre än en lång, framför allt i början. Öka successivt gångsträckan. Varva träning och aktivitet med vila. I takt med att du återfår rörlighet, styrka och balans kommer du kunna vara mer aktiv.

Svullnad

Svullnad i det opererade benet är normalt efter operation. Det händer också att benet blir blått och lila. Det är inte farligt men det kan ta tid innan det försvinner.

Vila med benet i högläge och trampa med fötterna för att minska svullnad.

Svullnaden ska avta till dagen därpå. Högläge innebär att du ligger plant i sängen med kuddar under benet så att foten ligger högre än hjärtats nivå.



Åka och köra bil

Du får åka bil direkt efter operationen. Du åker bäst i framsätet i vanlig personbil. Se till att passagerarsätet är långt tillbakadraget och ryggstödet tillbakalutat så att du kan bibehålla rätt vinkel i höften. Du bör vänta med att köra bil. Det tar drygt en månad efter operationen att återfå den styrka och funktion som krävs för att köra säkert. Äter du värktabletter som t.ex. Oxycontin, Oxycodon eller Targiniq, är det olämpligt att köra bil. Du ansvarar själv för att du är säker som förare.

Förflyttningar

Ur och i säng

Du bör gå upp ur sängen åt den opererade sidan.

Ur säng:

Flytta nära sängkanten. För benen ut över kanten samtidigt som du trycker dig upp i sittande med hjälp av händerna. Håll det opererade benet framsträckt i sittande.

I säng:

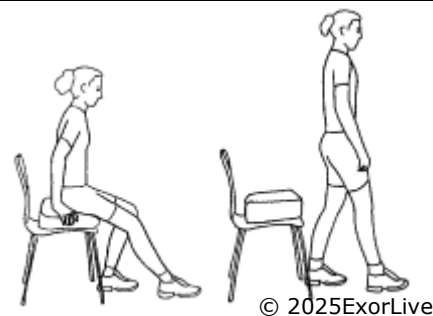
När du ska lägga dig gör du på motsvarande sätt men i omvänd ordning.

**Sätta och resa sig****När du reser dig:**

Sträck fram opererade benet. Luta dig lätt framåt. Tryck ifrån på armstöden/sängen när du reser dig.

När du sätter dig:

Backa nära intill stolen/sängen. Sträck fram det opererade benet. Ta gärna emot dig på armstöden/i sängen.



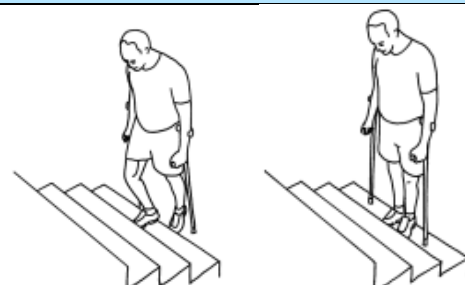
© 2025ExorLive

Gång

- Använd två kryckäppar så länge du haltar eller känner dig osäker.
- När du kan gå utan att halta; börja med en kryckäpp. Håll den i motsatt hand.
- Gå med jämnlånga steg
- Sträva efter jämn belastning med bra rörlighet i höften.
- Vid längre promenader kan du behöva använda kryckäppar eller stavar ett tag till.

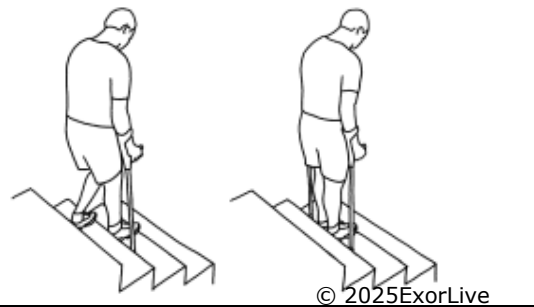
Trappgång**Uppför:**

- Flytta upp det icke-opererade benet först.
- Flytta därefter upp kryckan/kryckorna och det opererade benet till samma steg.



Nerför:

- Flytta ner kryckan/kryckorna och det opererade benet först.
- Flytta därefter ner det icke-opererade benet till samma steg.

**På- och avklädning****Byxor - använd griptång**

- Lägg ner byxorna på golvet utan att böja dig framåt, använd griptången.
- Håll i byxlinningen med griptången och för ner foten.
- Börja med opererade benet.
- Tänk på höftvinkeln, inga händer under knät.
- Ta på byxorna på det icke opererade benet med samma teknik
- Börja med benet utan restriktioner när du ska ta av dig. Använd griptången.

**Strumpor – använd strumppådragare**

- Trä på strumpan utanpå strumppådragaren ovanför kanten på hjälpmedlet.
- Håll i snöret och lägg ner strumppådragaren på golvet.
- Trä in tårna i öppningen och sträck på fotleden så mycket du kan.
- Dra i snöret med båda händerna till strumpan sitter på helt.



Tänk på att strumppådragaren fungerar sämre om foten är blöt eller fuktig.

För att **ta av** dig strumpan använder du en griptång.

- Stoppa ned griptångens ena nypa i strumpskafvet nära hälsenan.
- För griptången längs hälsenan och vräng av strumpan.



Skor

- Använd långt skohorn.
- Tänk på att ha skohornet på benets insida.
- Använd skor med kardborreband eller resårsskosnören (går att köpa i skoaffären), alternativt knyt löst så du får i foten.



Du kan se filmer på hur man klär på sig med hjälpmedel, hur man går med kryckkäppar, hur man går i trappa samt det liggande träningsprogrammet här:

www.nusjukvarden.se/avdelningar-och-mottagningar/arbetsterapi-uddevalla/intruktionsfilmer/

Du kan även skanna denna QR-kod:



Träningsprogram

Övningarna på nästa sida främjar rörlighet och cirkulation samt ökar muskelkontrollen i höftleden och omgivande muskler.

- Starta övning 1 och 2 redan på operationsdagen.
- Från dagen efter operation utför du alla övningar **fyra gånger om dagen**.
- Fyll gärna i din träningsdagbok efter övningarna.

Liggande övningar

1. Trampa kraftfullt upp och ned med fötterna.

Upprepa 20–40 gånger varje vaken timme



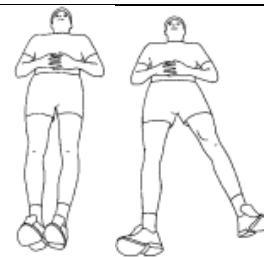
2. Böj det opererade benet så mycket du kan. Låt hälen glida mot underlaget. Tänk på att inte lyfta höften. Sträck ut benet igen.

Upprepa 10 gånger



3. För opererade benet ut åt sidan och sedan tillbaka till mitten. Lägg gärna en påse under hälen för att minska friktionen i början. Tårna och knäskålen skall peka mot taket under hela rörelsen.

Upprepa 10 gånger



4. Lägg en rulle under det opererade knät. Spänn lårmuskeln och sträck knät så att hälen lyfter från underlaget. **Håll 5 sek, släpp sakta ner benet.**

Upprepa 10 gånger



5. Ligg på rygg med båda benen böjda. Spänn magen och sätet och lyft bäckenet från underlaget. **Håll 5 sek, släpp sakta ner igen.**

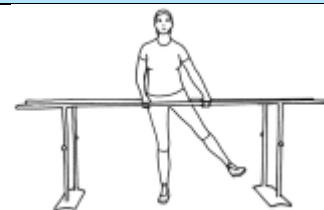
Upprepa 10 gånger



Stående övningar

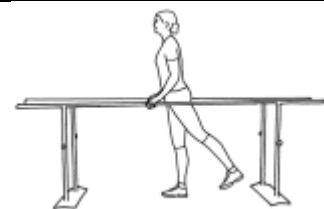
6. Håll i något stadigt, tex. diskbänken eller en stolsrygg. För det opererade benet ut åt sidan, lite snett bakåt och tårna pekandes framåt. Sänk kontrollerat benet igen. Görs även med andra benet när smärtan tillåter.

Upprepa 10 gånger



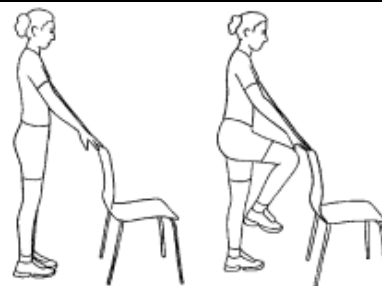
7. Stå med handstöd. Spänn sätesmuskeln och för benet rakt bakåt så att tårna släpper från golvet. Sänk kontrollerat benet igen. Håll ryggen rak, rörelsen sker i höften. Böj dig inte framåt. Görs även med andra benet när smärtan tillåter.

Upprepa 10 gånger



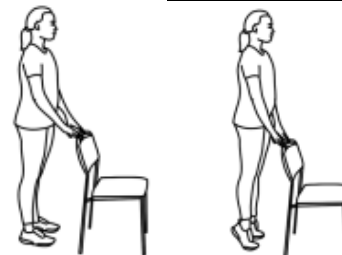
8. Stå med handstöd. Lyft knät mot magen så högt som du känner att du klarar. Börja med små rörelser. Öka efter hand till **max 90° böjning** i höften.

Upprepa 10 gånger



9. Stå med handstöd. Gör snabba tåhävningar upp samt ner med båda fötterna samtidigt.

Upprepa 10 gånger



© 2025ExorLive

Träningsdagbok - Fyll när du varit uppe och gått/gjort träningsprogram

	Datum och klockslag	Aktivitet	Kommentar
Operationsdagen			
Dag 2			
Dag 3			

Fortsätt gärna att föra en egen träningsdagbok hemma efter utskrivning.

Angående patientavgifter i samband med vårdkontakter

Ortopedkliniken följer Västra Götalandsregionens regler kring patientavgifter. Du kan läsa vad ditt besök kostar på 1177.