Information om

Höftfraktur

rehabilitering

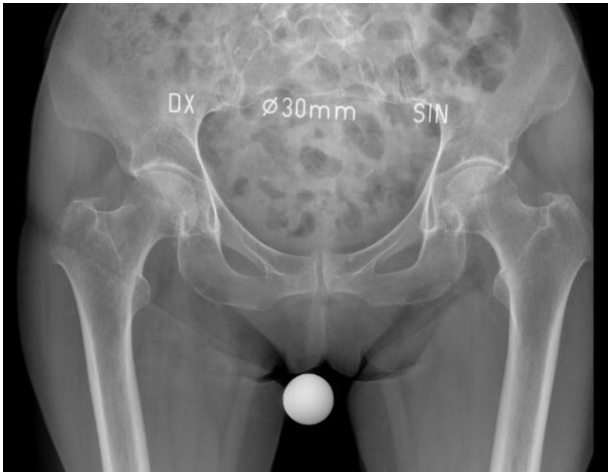
Arbetsterapi/fysioterapi, Skaraborgs Sjukhus, 2026-11-05

Höftfraktur

Höftfrakturer är mycket vanligt bland äldre och kvinnor drabbas oftare än män. Varje år opereras ungefär 18 000 personer i Sverige för höftfraktur och medelåldern är ca 80 år. Orsaken till höftfraktur bland äldre är framför allt fall och benskörhet.

Före operation

En klinisk undersökning och röntgenundersökning utförs på akutmottagningen för att bedöma skadan. Utifrån detta beslutas vilken operationsmetod som är aktuell.



Normal bäckenbild utan fraktur

Det finns tre olika frakturtyper och utifrån detta väljs operationsmetod, se nedan. Oftast tillåts full belastning direkt efter operationen, om inte får du information om detta.



LIH-spik.



Pinloc.



TFNA-spik.



DHS-platta.

Innan och direkt efter operation

Det finns en ökad risk för lunginflammation, blodpropp, trycksår och förstoppning. För att motverka detta är det viktigt att du tidigt börjar med andningsgymnastik, rörelseträning, förflyttningar och gång. Du får smärtlindrande mediciner för att underlätta träningen.

1. Trampa kraftigt med fötterna, uppåt och nedåt ca 30 gånger i följd per timma. Detta för att minska risken för blodpropp.





2. Andas ca 10 djupa, lugna, andetag i följd per timma. In genom näsa och ut genom lätt slutna läppar för att återfå en bra lungfunktion efter operationen.

På vårdavdelningen

Här påbörjas träningen med hjälp av personalen på avdelningen. Du får komma upp ur sängen och ta dina första steg redan på operationsdagen. Gåbord används oftast som stöd. Att stå upp, gå till toaletten och matsalen med hjälp av personal är en viktig del av din återhämtning. Målet är att du ska bli trygg och självständig samt minska fallrisken.

Dagen efter operationen kommer du genomgå röntgen av din opererade höft samt ta blodprover. Smärtan som du upplever i höften kommer ifrån operationen. Smärtan är ofarlig men kan vara besvärande. Du kommer få smärtlindrande läkemedel.

För att operationssåret ska läka så bra som möjligt är det viktigt med näring. Du kommer förutom mat även att erbjudas näringsdrycker.

Efter operationen får du guidning för att påbörja träningsprogrammet. Du kommer under vårdtiden få ett lämpligt gånghjälpmedel utprovat.

Vi pratar också om hur det fungerar hemma för dig, vilka resurser eller eventuella hinder som finns, och börjar planera för tiden efter sjukhusvistelsen. Om du behöver hjälp av kommunen efter operationen kontaktas de från avdelningen, du kommer då att ha ett digitalt avstämningsmöte innan utskrivning.

Träningsprogram

Utför träningsprogrammet **3 gånger per dag**. Börja med ett fåtal repetitioner och litet rörelseomfång för att sedan successivt öka dessa efterhand när det känns bättre.

Liggande övningar

1. Ligg på rygg, dra växelvis foten in mot rumpan, för att sedan sträcka ut benet och pressa ned knät, upprepa.



2. Vinkla upp foten och pressa ner knät. Vrid ut hela benet och vrid sedan tillbaka.





3. Vinkla upp foten, pressa ned knät och för rakt ben ut åt sidan och tillbaka.



4. Vinkla upp foten, rulle under knäleden, pressa ned knät mot rullen så att du sträcker knäleden maximal. Bromsa på tillbakavägen.



5. Böj båda benen och lyft på rumpan. Bromsa på tillbakavägen.



Sittande och stående övningar

6. Vinkla upp foten. Sträck knät maximalt utan att låret lyfts från stolen. Bromsa på tillbakavägen




7. Uppresning från sittande till stående. Bromsa på tillbakavägen.




8. Vinkla upp foten, böj upp knät något. Sträck sedan knät och för benet rakt bakåt, håll kvar ett par sekunder, utan att luta överkroppen framåt. Bromsa sedan på tillbakavägen.




9. Vinkla upp foten och spänn låret. För benet snett utåt/bakåt utan att luta överkroppen åt sidan. Håll ett par sekunder och bromsa sedan på tillbakavägen.




10. I stående med stöd. Utför en liten knäböj och gå sedan upp på tå.




11. Med eller utan stöd. Utför kontrollerad tyngdöverföring från sida till sida.




12. Med eller utan stöd. Utför kontrollerade tyngdöverföringar framåt och bakåt.



Personlig vård

Under vårdtiden följer arbetsterapeuten upp hur du klarar din personliga hygien och påklädning. Om du har svårt att nå ner till fötterna kan du använda griptång och strumppådragare. Strumppådragare får man själv köpa på t.ex. apoteket.

Du kan även behöva t.ex. toalettförhöjning och duschpall när du kommer hem. De hjälpmedel du har behov av direkt när du kommer hem provas oftast ut på sjukhuset, andra hjälpmedel provas ut i hemmet.





Trappgång

Om du har behov av att gå i trappa kommer du få prova det på sjukhuset.

Håll i trappräcket med ena handen och kryckan i den andra. Gå med det icke-opererade benet före uppför trappan. Följ efter med det opererade benet.




Håll i trappräcket och i kryckan. Gå nedåt med det opererade benet tillsammans med kryckan först. Följ efter med det icke opererade benet.




Ligga på sidan

Om du vill ligga på sidan kan det vara skönt att lägga en kudde mellan knäna.



Hemgång

Vårdtiden efter en höftfraktur är ca 5 dagar. Det varierar beroende på ditt mående och vad du behöver för ev. insatser i hemmet.

Du kommer att ha utskrivningssamtal med läkaren där ni tillsammans går igenom vilka mediciner du blivit insatt på och vilka recept som utfärdats.

Det är mycket viktigt att du fortsätter med träningsprogrammet och gångträningen efter sjukhusvistelsen. Du tar själv ansvar för att träningen genomförs. Det är bra om du fortsätter att träna för att förbättra din funktion och balans. Vi rekommenderar fortsatt rehabilitering med hjälp av fysioterapeut på hemorten.

Det är viktigt att du använder gånghjälpmedel så länge du haltar. Rådfråga fysioterapeuten på hemorten angående när du kan börja gå utan hjälpmedel.

Förebygga nya fall

För att minimera risken för ytterligare frakturer kan man göra enkla insatser i hemmet:

- Bra belysning
- Låt ljuset vara tänt på toaletten under natten
- Ta bort lösa mattor
- Fäst upp lösa sladdar
- Ha en telefon/larm nära dig
- Använd stadiga skor
- Sitt vid av- och påklädning
- Fortsätt träna

Egna anteckningar

Lycka till!

Fysioterapeut: _____

Telefonnummer: _____

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SKARABORGS SJUKHUS

VGR12410