juni 2025



HÖFTPROTESLUXATION

Rehabilitering

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Höftprotesluxation innebär att din höftprotes går ur led, det vill säga att höftkulan går ur sitt läge i ledskålen. Det drabbar ett fåtal av de som opererats med höftledsprotes. De flesta luxationer sker inom de första tre månaderna efter operationen. Om man har fått protesen ur led en gång kan det finnas ökad risk för att det händer igen.

Luxationen kan bero på att muskulaturen kring höftleden är svag och/eller att leden hamnat i ett ogynnsamt läge. Vi rekommenderar därför att du följer försiktighetsåtgärderna och kommer i gång med din rehabilitering på sjukhuset. Använd gånghjälpmedel så länge du haltar. Om du inte har gånghjälpmedel kan det provas ut på sjukhuset. Efter utskrivning är det viktigt att du fortsätter din rehabilitering med stöd av fysioterapeut på hemorten.

Försiktighetsåtgärder!

För att undvika att din höftprotes går ur led ska du inte korsa dina ben. Du ska också undvika att korsa det opererade benets knä över medellinjen av din kropp – när du böjer dig framåt.

Undvik nedanstående positioner:



Korrekta försiktighetsåtgärder!

Om du ska böja dig ned mot golvet, arbeta alltid på insidan av dina ben. Sitt på en stol, håll ihop dina fötter och sära på knäna (en grodlik position).

Gör så här! Nedanstående positioner är **korrekta**:







Träningsprogram

Utför träningsprogrammet **3 gånger per dag**. Börja med ett fåtal repetitioner och öka efter hand. Tänk på att utföra övningarna på ett kontrollerat sätt.

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



2. Ligg på rygg, vinkla upp foten, pressa ned knät och för rakt ben ut åt sidan.



3. Ligg på rygg, böj båda benen och lyft på rumpan.



4. Sitt med fötterna ihop. För isär knäna så långt du kan och återgå till startposition.



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



6. Gör en lätt knäböj, sträck upp.



7. Vinkla upp foten. För det opererade benet rakt bakåt med rakt knä utan att sätta i foten.





8. Vinkla upp foten. För det opererade benet snett utåt-bakåt utan att sätta i foten.





Personlig vård

Toalettbesök Se till att det finns toalettpapper inom räckhåll. Sitt kvar och torka framtill utan att luta dig framåt. Stå upp och torka baktill eller i sittande utan att korsa det opererade benets knä över kroppens medellinje.

Påklädning Vid nedre påklädning, sitt i ”grodposition” långt fram på sängkanten eller på en stol. Börja med det opererade benet.





Om du har svårt att nå ner till fötterna kan du använda griptång och strumppådragare. Använd hjälpmedlet från insidan av foten på det opererade benet.

Förebygga fall

- 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

Telefonnummer arbetsterapi/fysioterapi:
Växel Skaraborgs Sjukhus 0500-43 10 00, begär arbetsterapi/fysioterapi Lidköping eller Skövde.

VGR18904