





## Höftprotes

Hemträningsprogram

Träna programmet 3 gånger/dag.

Använd 2 kryckor när du går. Öka gångsträckan efterhand som du orkar mer. Kryckorna ska du använda fram tills du kan gå med god teknik och utan att halta, ca 6 veckor.

Filmer om operationen och rehabilitering kan du hitta på [www.medfilm.se/molndalssjukhus](http://www.medfilm.se/molndalssjukhus)

	<p>1) Böj och sträck fotlederna maximalt. <b>2-3 minuter varje timme</b></p>
	<p>2) a) Böj och sträck det opererade benet så långt det går, låt foten släpa i underlaget. <b>20 gånger</b></p> <p>b) Böj därefter maximalt i höft och knä och håll kvar i 10 sekunder. <b>5 gånger</b></p>
	<p>3) a) Sträck ut knät och spänn lårmuskeln. <b>20 gånger</b></p> <p>b) Spänn lårmuskeln maximalt i 10 sekunder. <b>5 gånger</b></p>
	<p>4) Bäcklyft. Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan och lyft bäckenet från sängen, håll i 5 sekunder. <b>10-20 gånger</b></p>

	<p>5) Tyngdöverföring. Stå och håll i dig i något stabilt. Flytta kroppsvikten från den ena foten till den andra. <b>10 gånger</b></p>
	<p>6) Tåhävningar. Gå upp på tå på bägge fötterna, stå kvar i någon sekund. Sänk sedan mjuk ned igen. <b>10 gånger</b></p>
	<p>7) Knäböj. Stå och håll i dig i något stabilt med lika mycket vikt på båda fötterna. Böj lätt i höfter och knän och pressa sedan upp igen. <b>10 gånger</b></p>
	<p>8) Stå på det ben som inte är opererat, sträck i knät och vinkla upp foten. Tänk på att hålla ryggen rak.</p> <p>a) För benet bakåt <b>10 gånger</b></p> <p>b) För benet mot sidan <b>10 gånger</b></p>

