

## Höftartroskopi

Hemträningsprogram

Träna programmet 3 gånger/dag.

	<p><b>1) Fottramp</b></p> <p>Böj och sträck i fotlederna med stora lugna rörelser. Håll knäna stilla.</p> <p><b>30 gånger varje vaken timme</b></p>
	<p><b>2) Släpcykling</b></p> <p>a) Böj och sträck det opererade benet, låt foten släpa mot underlaget. <b>20 gånger</b></p> <p>b) Böj därefter maximalt i höft och knä och håll kvar i 5 sekunder. <b>5 gånger</b></p>
	<p><b>3) Spänna lårmuskeln</b></p> <p>a) Spänn lårmuskeln, se att knäskålen rör sig och att hela lårmuskeln aktiveras. <b>"Pumpa" 20 gånger</b></p> <p>b) Försök spänna lite hårdare och håll 5–10 sekunder <b>5 gånger</b></p>
	<p><b>4) Bäckenslyft</b></p> <p>Ligg på rygg med böjda knän. Lyft bäckenet från underlaget, håll i 5 sekunder.</p> <p><b>10 gånger</b></p>
	<p><b>5) Höftrotation</b></p> <p>Ligg på rygg med raka ben. Roter aktivt det opererade benet utåt och därefter inåt. <b>10–20 gånger</b></p>

	<p><b>6) Tåhävningar</b></p> <p>Gå upp på tå på bägge fötterna, stå kvar i någon sekund. Sänk sedan mjuk ned igen.</p> <p><b>10–20 gånger</b></p>
	<p><b>7) Stående bakåtföring av ben</b></p> <p>Stå på det icke-opererade benet och ta balansstöd mot något stabilt. Vinkla upp foten från golvet. Sträck det opererade benet rakt bakåt. Behåll kroppen rakt över ståbenet.</p> <p><b>10 gånger</b></p>
	<p><b>8) Rakt benlyft snett bakåt</b></p> <p>Stå på det icke-opererade benet och ta balansstöd mot något stabilt. Lyft det opererade benet snett bakåt. Behåll kroppen rakt över ståbenet.</p> <p><b>10 gånger</b></p>

Använd 2 kryckor när du går. Öka gångsträckan efterhand som du orkar mer.

Minska på dina vanliga aktiviteter de första dagarna efter operation.

För att lindra smärta kan du lägga kylförband (alt. Plastpåse med isbitar eller frysta grönsaker) i perioder om 10–20 minuter. Lägg en handduk mellan kylförbandet och huden.

Pumpa med fötterna ofta och utför aktivering av lårmuskeln för att minska svullnad i benet/underbenet och därmed risken för trombos (blodpropp). Nyttillkommen vadsmärta, svullnad, rodnad och/eller värmeökning kan vara tecken på blodpropp. Du bör då uppsöka Akutmottagningen för kontroll.

.....  
.....  
sahlgrenska.se

1177.se



Programmet är kopplat till din behandling som du fått i samband med ditt besök på sjukhuset

[www.sahlgrenska.se](http://www.sahlgrenska.se)