

Höftfraktur

Hemträningsprogram

Träna programmet 3 gånger/dag.

	<p>1) Fottramp</p> <p>Böj och sträck i fotlederna med stora lugna rörelser. Håll knäna stilla.</p> <p>30 gånger varje vaken timme</p>
	<p>2) Släpcykling</p> <p>a) Böj och sträck det opererade benet, låt foten släpa mot underlaget. 20 gånger</p> <p>b) Böj därefter så mycket du kan i höft och knä, håll kvar i 5 sekunder. 5 gånger</p>
	<p>3) Liggande knästräck med rulle</p> <p>Lägg en rulle under nedre delen av låret. Spänn muskeln på lårets framsida och sträck i knät. Håll kvar 5–10 sekunder.</p> <p>10–20 gånger</p>
	<p>4) Bäckennyft</p> <p>Ligg på rygg med böjda knän. Lyft bäckenet från underlaget, håll i 5 sekunder.</p> <p>10 gånger</p>

	<p>5) Knäböj.</p> <p>Ta balansstöd mot något stabilt. Stå med lika mycket vikt på båda fötterna. Böj lätt i höfter och knän som om du skulle sätta dig på en stol. Res upp igen.</p> <p>10 gånger</p>
	<p>6) Stående bakåtföring av ben</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>10 gånger</p>
	<p>7) Rakt benlyft snett bakåt</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>10 gånger</p>

Använd 2 kryckor när du går. Öka gångsträckan efterhand som du orkar mer. Din läkare bestämmer hur mycket du får belasta på benet.

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