



Höftfraktur

Patientinformation

Information till dig som har opererats för höftfraktur

Patientens namn: _____

Du har opererats för: _____

Operationsmetod: _____

Operationsläkare: _____

Operationsdatum: _____

Vårdavdelning: _____

Arbetsterapeut: _____

Fysioterapeut: _____

Verksamheten Arbetsterapi och Fysioterapi
Sahlgrenska Universitetssjukhuset/Mölndal
Materialet är framtaget av:
Anneli Lernestål, Lena Zidén, Eva Nilsson
Sjätte reviderade upplagan

Kontaktperson: monika.kallin@vgregion.se

Foto och illustrationer: Anneli Lernestål, Monika Kallin

Produktion: Verksamheten Arbetsterapi och Fysioterapi 2026

Uppdaterad april 2026

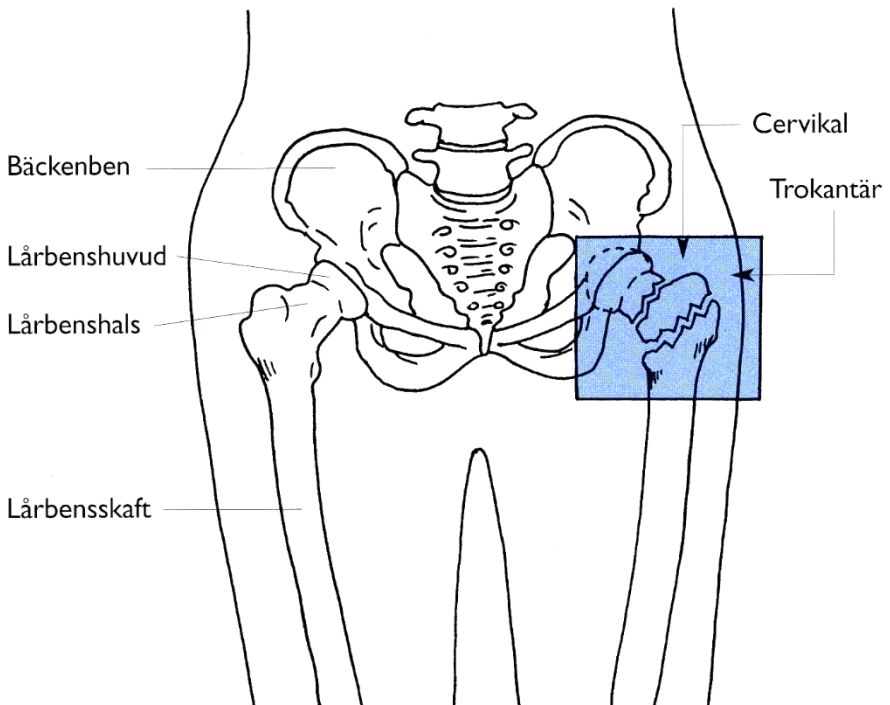
De två vanligaste typerna av höftfraktur

Cervikal höftfraktur

- Fraktur genom lårbenshalsen

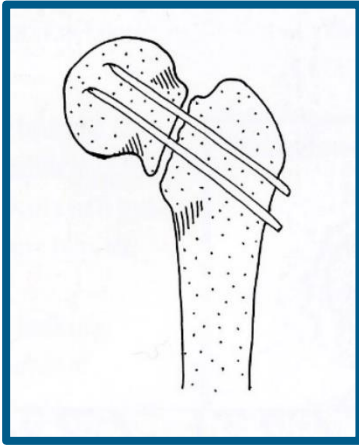
Trokantär höftfraktur

- Fraktur längre ner mot lårbenet

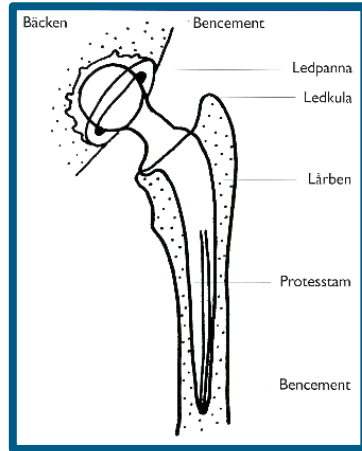


Operationsmetoder

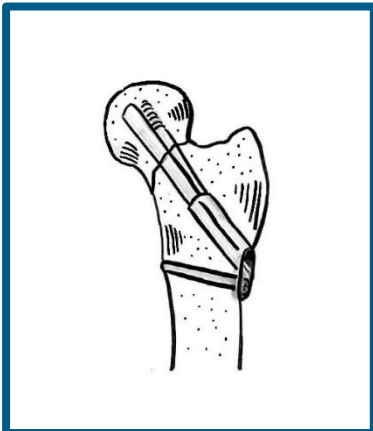
Cervikal fraktur



Frakturen opereras med spikar genom lårbenshalsen

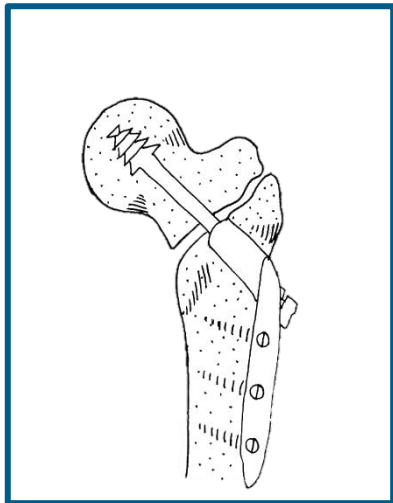


eller opereras med höftprotes, då antingen enbart ledkulan (halvprotes) eller både ledkula och ledpanna (total-/helprotes) byts ut

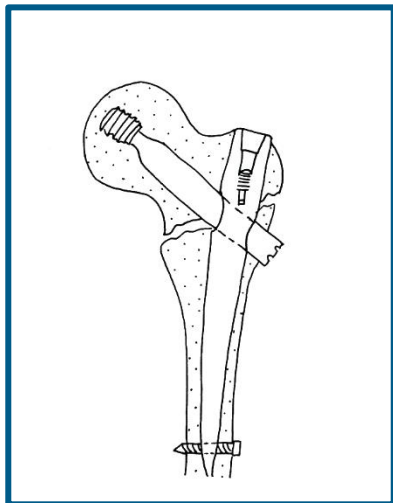


eller opereras med FNS, (Femoral Neck System). En spik och en skruv genom lårbenshalsen samt en stabiliserande spik genom lårbenet.

Trokantär höftfraktur



Frakturen opereras antingen med metallplatta och skruvar



eller opereras med en lång eller kort märgspik

Rehabilitering

Så snart som möjligt efter operationen, oftast dagen efter, börjar träningen. Benet håller att stå och gå på.

Även om det gör ont i början är det viktigt att vara uppe och röra sig så mycket som möjligt, som att gå till toaletten och matsalen. Något som är extra viktigt att träna på är att själv klara av att ta sig i och ur sängen.

Det är bra om du har skor som sitter stadigt på fötterna, eller antihalkstrumpor. Det minskar risken att du halkar och underlättar gångträningen.

Gångträningen startar oftast med stöd av ett gåbord. Så snart det är möjligt byter du till ett enklare gånghjälpmedel.

Tillsammans med fysioterapeut och arbetsterapeut sätter du upp mål för din rehabilitering på vårdavdelningen.

Den korta vårdtiden på sjukhuset innebär att du inte är färdigtränad när du skrivs ut. För att undvika nya fall behöver du träna upp styrka och balans på längre sikt, antingen på egen hand eller med stöd av fysioterapeut eller arbetsterapeut i kommun eller primärvård.

Gånghjälpmedel



Kryckkäppar



Gåbord



Käpp



Betastöd



Rollator

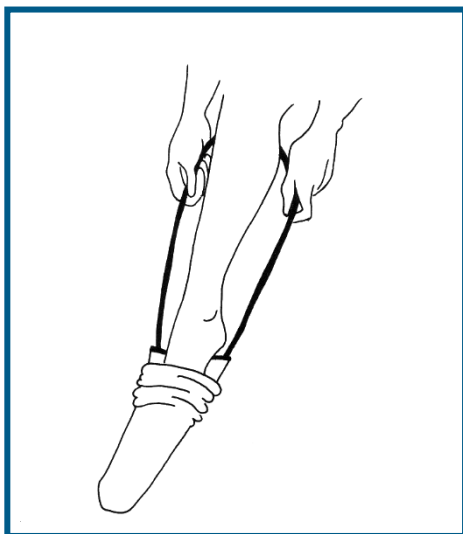
Personlig vård

Påbörja träning tidigt på sjukhuset för att klara hygien, påklädning och toalettbesök självständigt.



Griptång för på-/avklädning av underbyxor

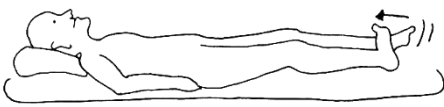
Ibland kan det behövas hjälpmedel vid på- och avklädning, exempelvis griptång, långt skohorn och strumppådragare, eftersom det kan göra ont i höften när man böjer sig fram. Arbetsterapeuten instruerar hur hjälpmedlen används.



Strumppådragare

Träning i liggande

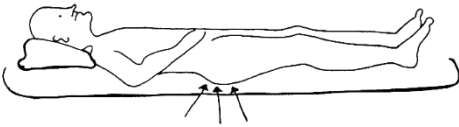
Fysioterapeuten går igenom träning, både i liggande, sittande, stående och gående, som du sedan fortsätter med flera gånger dagligen. Liggande övningar görs framför allt de första dagarna efter operationen. Gör övningarna så många gånger du orkar och öka successivt.



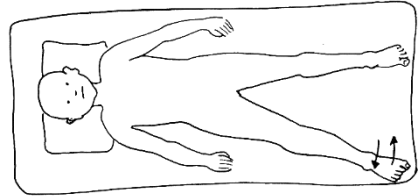
Trampa med fötterna ofta – rejäla tag.



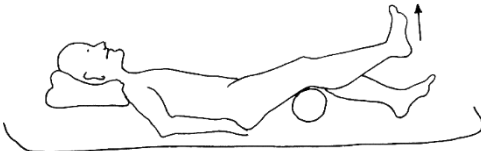
Böj på knäet. Låt foten släpa mot underlaget. Byt ben.



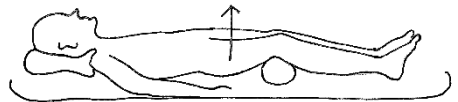
Knip med skinkorna.



Dra benet mot underlaget ut åt sidan, sedan ihop igen.

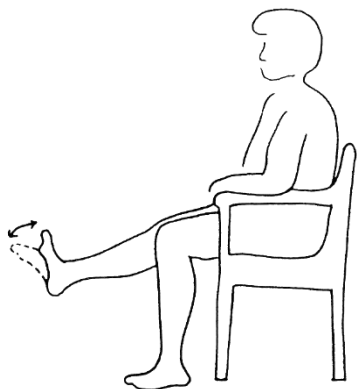


Lägg en rulle under knäna - sträck ett ben i taget så att knäet blir rakt. Håll 10 sekunder. Byt ben.

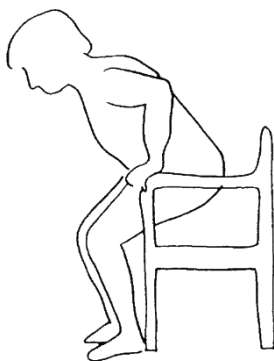


Lägg en rulle under knäna - lyft rumpan och håll en stund, sänk och vila.

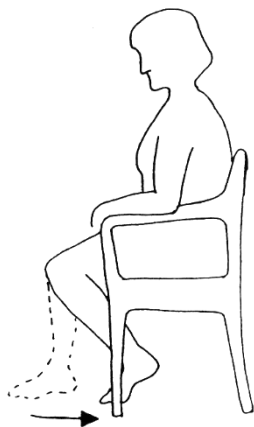
Sittande övningar



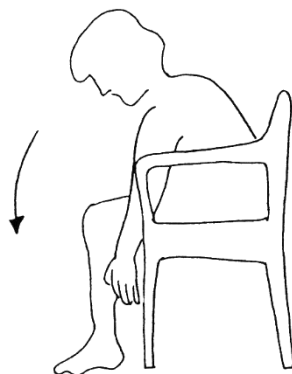
Lyft foten så att knät sträcks. Pumpa med foten. Byt ben. Upprepa så många gånger du orkar.



Res dig upp till stående. Sträck upp. Upprepa så många gånger du orkar. Ha gärna stolen mot en vägg.



För foten bakåt under stolen så långt det går (för ökad böjning i knäet).



”Klättra” med händerna ner mot fötterna.

Att sitta i stol

Använd gärna karmstol för att underlätta när du sätter dig och reser dig upp. Eventuellt kan förhöjningsdyna behövas. Undvik ostadiga stolar till exempel snurrfåtölj och gungstol.

Uppresning från stol

Sätt fötterna stadigt i golvet rakt under knäna. Ta stöd med händerna på armstöden och luta dig långt framåt. Skjut ifrån med händerna och res dig upp. Ha gånghjälpmedlet nära till hands.

Att träna uppresning stärker musklerna. Gör gärna detta flera gånger under dagen!

Stående och gående övningar

Gör dessa övningar flera gånger varje dag, särskilt efter hemgång. Gångträning stärker benen och underlättar läkningen. Försök hitta din balans och jämvikt genom att ta lika tyngd på höger och vänster ben. Håll i en bänk eller stol om du känner dig osäker.



- 1.** Gör knäböjningar (nig).
Stanna kvar en stund
- res dig upp.
Upprepa.

- 2.** Gå upp på tå och sjunk ned.
Upprepa.



- 3.** Stå rak i ryggen.
Lyft ena benet
bakåt. Håll kvar en
stund. Byt ben.
Upprepa



4. Stå/gå med höga knälyft som om du går över hinder.

5. Gå sidledes.

6. Gå baklänges.

7. Gå inomhus, utomhus och i trappa för att träna så allsidigt som möjligt.



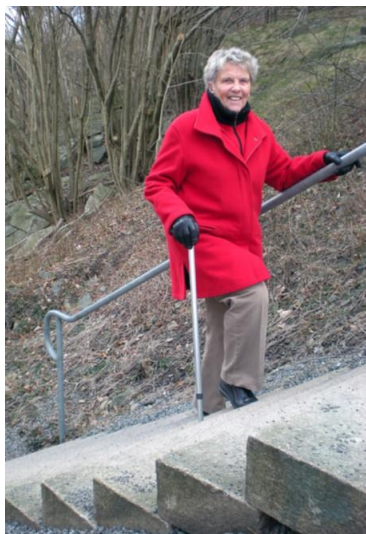
8. Stå rak i ryggen. Lyft ena benet mot sidan. Håll kvar en stund. Byt ben.

Upprepa

Balans

För att träna balansen kan du successivt göra de stående övningarna med minskat handstöd.

Att gå i trappa



Uppför trappa

Sätt upp kryckkäppen tillsammans med det icke opererade benet först på varje trappsteg.



Nedför trappa

Sätt ned kryckkäppen tillsammans med det opererade benet först på varje trappsteg.

Komma hem

I/ ur bil

För att underlätta att sätta sig i bilen skjuter man bak det främre passagerarsätet så långt som möjligt. Du sätter dig sedan så långt in som möjligt på det främre passagerarsätet. Därefter lyfter du in ett ben i taget (du kan ta stöd av handtaget i bilen).

När du stiger ur bilen vrider du dig utåt och tar först ut fötterna. Därefter reser du dig och tar stöd av ditt gånghjälpmedel.



Hjälpmedel

Hjälpmedel kan behövas för att underlätta i hemmet.

Om sängen är låg kan förhöjningsklossar eller extra madrass underlätta att stiga upp ur sängen. Ibland kan det vara nödvändigt att byta till en säng med bra höjd och eventuellt montera en uppresningsbygel eller ett elryggstöd.

En duschpall eller en badkarsbräda som monteras tvärs över badkaret kan underlätta vid duschning. Sätt dig först på badkarsbrädan, lyft sedan ett ben i taget över i badkarskanten.



Ofta behövs toalettstolsförhöjning med armstöd.



Råd och tips

- Det är viktigt att stå och gå för att stärka skelett och muskler och för att frakturen ska läkas. Efter 2-3 månader är frakturen oftast läkt.
- Muskelstyrkan och framför allt balansen behöver tränas för att minska risken för nya fall.
- Ett bra sätt att träna och bli starkare är att snabbt komma igång med dagliga sysslor, till exempel att bädda, städa och laga mat.
- Ta gärna dagliga promenader utomhus, i början kanske en kortare sträcka med sällskap. Öka sedan undan för undan.
- Om du får hjälp av hemtjänst eller anhörig när du kommit hem, försök att successivt bli mer oberoende av denna hjälp.
- En viss smärta eller obehagskänsla i det opererade benet kan förekomma flera månader efter frakturen. Fortsätt trots detta med träning av gång, styrka och balans. Vid kraftiga eller nytillkomna besvär, kontakta läkare.
- Att gå ut och promenera, gå i trappor, delta i gymnastik, gå på gym eller dansa är några tips för att återfå eller förbättra kondition och hälsa. Förutom att kroppen stärks motverkar det också nedstämdhet och minskar rädslan att falla igen.
- Kontakta fysioterapeut om du vill ha stöd i din träning.

Försök att komma igång med promenader så snart som möjligt!

Verksamheten Arbetsterapi och
Fysioterapi
Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Göteborg



SAHLGRENKA
UNIVERSITETSSJUKHUSET
VGR