

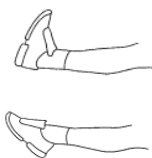
Hemträningsprogram efter höftartroskopi

De första 4 veckorna ska du använda 2 kryckor när du är uppe och går. Du får belasta till smärtgräns. Överbelasta ej höften den första tiden, gå enbart de sträckor som är nödvändiga efter operation och anpassa dina dagliga aktiviteter efter hur din höft mår. Ej stötande belastning i träning de första 3 månaderna.

Säkerställ att du har en inbokad tid för uppföljning hos fysioterapeut cirka 1 vecka efter operationen.

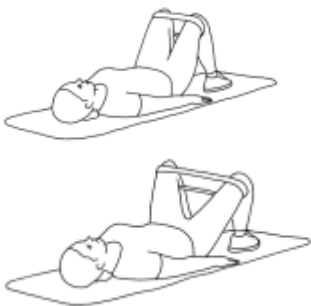
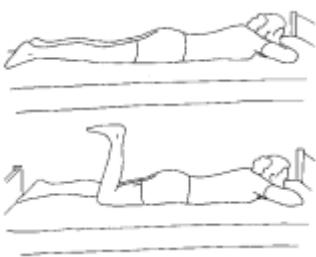
Utför följande övningar enligt beskrivning:

30 repetitioner en gång varje vaken timma: Påbörja samma dag som operation.

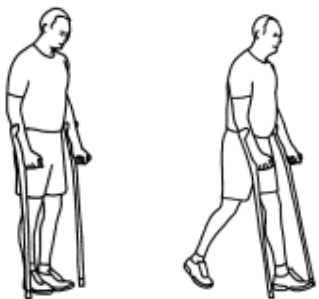
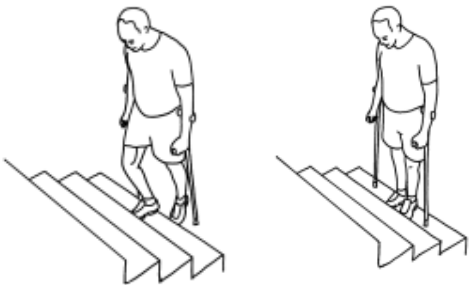
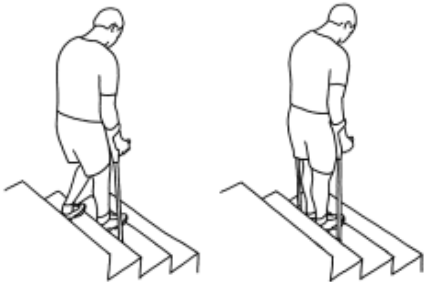
	Trampa med fötterna för ökad cirkulation. Utför rörelsen kraftfullt med båda fötterna.
--	--

Rörlighetsträning och muskelaktivering 2-3 gånger per dag: Påbörja dagen efter operation 10x2

	Ligg på rygg och placera fötterna på bollen med raka ben. Böj i knäna och för bollen fram och tillbaka. OBS ej för långt upp med knäna, skall ej smärta i höften
	Om du EJ har tillgång till en boll så kan du göra denna övning istället för övningen ovan. Ligg på rygg med armarna längst med sidan och raka ben. Dra hälen mot sätet genom att foten glider längst med golvet och knät böjs. Gå så långt som det känns okej. Återgå långsamt och upprepa.

	Ligg på rygg med raka ben. Roterar benet inåt (foten vrids mot andra foten) respektive utåt utan att höft eller knäleden böjs.
	Ligg på rygg och placera ett lätt gummiband runt knäna. Pressa knäna utåt mot gummibandets motstånd. Syftet med gummibandet är inte att det ska vara jobbigt utan istället begränsa så att man inte når hela vägen ut. Håll emot på väg tillbaka
	Ligg på magen med raka ben. Böj i knät för att sträcka ut musklerna på framsida lår. Sänk långsamt ner igen Placera en liten kudde eller ihop vikt handduk under magen för en neutral position ländrygg (minska svanken något).
	Sitt med raka ben längst med underlaget. Sträck ut knäleden genom att spänna muskulaturen på framsidan av låret. Håll några sekunder och släpp försiktigt.
	Lägg dig på ryggen och knip samman sätesmuskulaturen. Håll spänningen ca 5 sekunder innan du slappnar av. Upprepa.

Instruktioner i hur du går med kryckor:

	Gång med kryckor Sätt båda kryckorna en steglängd framför dig och fördela din vikt över kryckorna. Sätt det skadade benet mellan kryckorna och för igenom det friska benet.
	Trappgång uppför Gå upp till kanten av trappsteget. Sätt upp det friska benet på nästa trappsteg. Lagg vikten framåt på det friska benet och skjut ifrån så att du lyfter det skadade benet upp på samma steg, kryckorna följer det skadade benet.
	Trappgång nedför Gå fram till kanten av trappsteget. Placera kryckorna på nästa steg. Det skadade benet följer först med kryckorna nedåt, därefter det friska. Lagg vikten på kryckorna för att avlasta.

Vid frågor efter din operation kan du använda dig av vår app eller 1177, se nedan.



1. Ladda ner appen: *Aleris - vård i mobilen* genom att öppna kamera och skanna QR-koden till vänster, eller sök i App Store / Google Play Store.
2. Välj "*Första veckan efter din operation*" för att komma i kontakt med oss. Vi svarar under arbetstid, se information i app. Välj annars "*Kontakt*" för att komma i kontakt med oss.

Du kan nå oss via 1177 Vårdguiden (1177.se), logga in med din e-legitimation. Klicka på "Hitta och lägg till mottagning" och sök därefter på "Aleris Sabb Ortopedi/idrott". Du når oss även på telefon 08-123 193 15.

Vid frågor får du gärna kontakta oss på Sports Medicine Aleris Sabbatsberg via 08-123 193 15 eller via 1177.se, sök vårdgivare Aleris Ortopedi/Idrott Sabbatsberg, skriv meddelande.