

Rehabprotokoll efter höftartroskopi-FAI

Tänk på att alla tidsangivelser är ungefärliga. Det som styr den successiva progressionen avseende belastning och träning är smärta och läkningsprocessen.

Fas 1 1–2 veckor	Mål: Minska smärta, normaliserat gångmönster med kryckor. Tänk på att: Kryckkäppar inom- och utomhus. Cirkulations- och rörlighetsträning enl. hemträningsprogram. Provocera ej smärta i ytterlägen men ta ut rörlighet för att motverka adherenser. Återgå gradvis till dagliga aktiviteter. Övningsexempel: Hemträningsprogram. Vid återbesök hos fysioterapeut stegra till t.ex. mag- och sidliggande raka benlyft, höftlyft underben på stor boll, ryggliggande Pallof press el liknande bålträning.
Fas 2 3–6 veckor	Mål: Successiv återgång till dagliga aktiviteter. Avveckla kryckor efter 4 veckor (inomhus ev tidigare) och normalisera gångmönster. Förbättra muskelaktivering och kontroll höft-bål-bäcken. Minska smärta. Tänk på att: Träna för att underhålla generell styrka även i övriga delar av kroppen. Vara lite lugn med mycket belastning höftböjare (flexion) Övningsexempel: Motionscykel (sitt högt och upprätt överkropp), Q-rock, bäckenlyft, fyrstående höftextension, magliggande legcurl (rörlighet framsida lår-höft), raka bendrag (abduktion och extension), stepgång, leg extension (sitt bakåtlutad). Statisk adduktion med boll mellan knäna. Stegra gradvis till: knäböj med boll mot vägg, bäckenlyft på boll, dead-bug med liten bensträckning (bålkontroll).
Fas 3 6–12 veckor	Mål: förbättra styrka och kondition. Minskad känslighet/smärta i ytterlägen. Tänk på att: Öka belastning successivt. Ofta är det känsligt i flexion och rotation, tänk på att ej gå för djupt i knäböj (undvik inklämning höft). Var uppmärksam på överbelastning i form av postfunktionell värk. Övningsexempel: Cykel (intervall och distans), crosstrainer, grunda knäböj 2 ben (ev höjning under hälar), enbensböj på step, gång i sidled med gummiband, utfallsknäböj-steg, leg curl, legextension, stegra bålträning. Alternativ träning: vattenträning (undvik bröstsim), lugn jogg med wetvest.

Fas 4 3–6 månader	Mål: God rörlighet utan större ytterlägessmärta, god styrka och kondition, mer grenspecifika moment, ev påbörja återgång till idrott. Tänk på att: Öka belastning successivt. Respektera känsligheten i ytterlägen, ok med lite känning under träning men postfunktionell värk/smärta skall avklinga inom 24 timmar. Övningsexempel: gående utfallssteg, tyngre styrketräning med belastning ex skivstång/ hantlar, slideboard. Introducera stötbelastning successivt.
Fas 5 6 månader →	Mål: Ingen kvarstående smärta, fullgott rörelseomfång, full styrka, kondition och spänst, återgång till idrottsaktivitet Tänk på att: Gradvis återgång till idrott, viktig med tid för återhämtning efter träning/tävling. Ok med lite känning men ej kvarstå efter 24 timmar Övningsexempel: Återgång till grenspecik träning/tävling med successivt ökade belastning.

Bra att tänka på

- Efter operationen kan smärtan variera mellan olika individer. Det är naturligt med viss smärta både i vila och vid belastning medan vissa patienter kanske inte har lika ont som man förväntat sig de första veckorna.
- I samband med avvecklande av kryckor samt att patienten slutar med den att antiinflammatoriska medicinen efter 4 veckor så upplever många en försämring med ökad smärta/värk vid och eller efter träning/belastning. Tänk på att anpassa belastning i vardag och rehab under denna tidsperiod.
- Det är vanligt att det är känsligt i höftledens ytterlägen (framförallt flexion och rotationer). Det är okej att träna och gå ut i ytterlägen som känns av men det ska inte leda till en kvarstående smärta/värk efter träning. Känsligheten i höften minskar oftast gradvis men kan kvarstå mycket länge, ibland upp till 1 år.
- Operationen kan i viss mån påverka hållfasthet och det är därför inte lämpligt att börja med stötbelastningen innan det gått minst 3-6 månader. I samband med initiering av löpning är det viktigt att iaktta god löpteknik, kortare steg minskar ofta stressen fram i höftleden.

Vid eventuella frågor når du oss enklast 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.