

# Träningsprogram efter operation med höftplastik

Nedanstående övningar förbättrar rörligheten i höftleden och ökar muskelkontrollen. **Utför övning 1-4 varje timma** så länge du ligger kvar på vårdavdelningen. **Utför övning 5-7, 4 gånger/dag** 6 veckor efter operationen. **Tänk på att knä och fot ska peka uppåt under samtliga övningar.** För korrigerande vrid mjukt det opererade benet utåt.

**Kombinera träningen med aktiviteter** som att sätta dig på sängkanten och gå kortare sträckor med aktuellt gånghjälpmedel.

1. Andas in djupt, gärna genom näsan, och blås ut långsamt genom munnen för att återställa lungfunktionen efter operationen. Upprepa 5-10 gånger i följd varje timma.



2. Pumpa fötterna kraftigt uppåt och nedåt från ytterläge till ytterläge. Viktigt för att minska risken för blodpropp. Upprepa 10-20 gånger i följd varje timma.



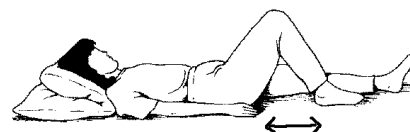
3. Spänn lårmuskeln så att knät sträcks så mycket som möjligt. Håll kvar 5 sek, vila 5 sek. Upprepa 5-10 gånger i följd varje timma.



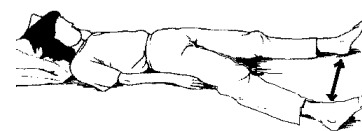
4. Knip ihop skinkorna. Håll kvar 5 sek, vila 5 sek. Upprepa 5-10 gånger i följd varje timma.



5. Böj det opererade benet genom att låta hälen glida mot underlaget. Sträck åter ut benet. Upprepa 5-10 gånger.



6. För båda benen samtidigt isär från varandra, därefter ihop. Använd eventuellt en glidbräda under benet i början. Alternativt för enbart det opererade benet åt sidan och tillbaks. Upprepa 5-10 gånger.

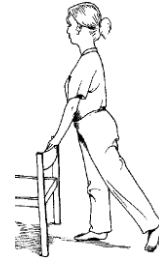


7. Ligg med lika mycket böjda knän. Lyft bäckenet, håll kvar, gå långsamt tillbaka till utgångsläget. Upprepa 5-10 gånger.

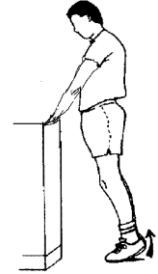


**Stående träning ger bra muskelträning.** Muskelstyrkan ökar i takt med ökad aktivitet. Träna dina övningar 2 gånger/dag upp till ½ - 1 år efter operationen.

1. Stå bakom en stol eller framför en diskbänk. Stöd med händerna och ha lika belastning på båda benen. För det opererade benet bakåt utan att luta överkroppen framåt, håll kvar, gå tillbaka till utgångsläget. Upprepa 5-10 gånger.



2. Stå med lika belastade ben. Häv upp på tå och spänn skinkorna. Gå långsamt tillbaka till utgångsläget. Upprepa 5-10 gånger.



3. Stå som ovan. För det opererade benet rakt ut i sidled, håll kvar, gå tillbaka till utgångsläget. Tänk på att hålla kroppen rak vid rörelsen. Upprepa 5-10 gånger.



4. Stå som ovan. Lyft det opererade benet, håll kvar, gå tillbaks till utgångsläget med foten. Upprepa 5-10 gånger.



### Utökad träning

Tidigast 6 veckor efter operationen när du kan stå på det opererade benet utan att det gör ont kan du stegra träningen och utföra övningarna 1, 3 och 4 även med det friska benet.

5. Du kan nu också träna att stå på ditt opererade ben utan stöd.



### Information

När du ställer dig upp efter en stunds liggande eller sittande gör följande övning innan du börjar gå.

- Stå med fötterna parallellt. Sträck på knän, höfter och överkropp. Försök belasta båda benen lika mycket om fri belastning gäller.



**Gång:** Sträva efter normal gång med jämn belastning på benen och god rörlighet i det opererade benet. Använd två kryckkäppar de första 4-6 veckorna och sedan en kryckkäpp som du håller i motsatt hand ytterligare 6 veckor framåt. Ofta går det bra att gå utan stöd inomhus tidigt efter operationen. I framtiden vid långa promenader och vid halka kan du ha nytta av 1 promenadkäpp.

**Trappgång:** Uppför går du med icke opererade benet först och nedför går du med det opererade benet först, dvs. ett steg i taget. När styrkan och rörligheten kommer tillbaka kan du prova att gå vanligt i trappan.