



Rehabiliteringsprogram- Höftplastik

Specialistcenter Scandinavia AB

Eskilstuna, 2019

Viktig information angående din rehabilitering

- Primärt för din rehabilitering är att få tillbaka så fullgod rörelse i din höft som möjligt.
- Din smärta och svullnad styr din rehabilitering.
- Det är viktigt att du är uppmärksam hur du reagerar på din rehabilitering avseende smärta, svullnad och rörelseförmåga.
- De tänkta tidsintervallerna i programmet varierar individuellt.
- Det är av största vikt att du från och med nu ALDRIG sätter dig djupt på huk eller korsar benen med mycket vridning då det är i dessa rörelser det är störst risk att din nya höft går ur led.
- Använd dina kryckkäppar eller rollator första 4-5 veckorna efter operationen.

Förhållningsregler första 3 månaderna efter operation

- När du sitter på en stol använd kudde/dyna så att du sitter med högst 90° böjning i höftleden. Undvik väldigt låga sittmöbler.
- Använd dig av hjälpmedel för att kunna ta på dig strumpor eller plocka upp saker från golvet om du behöver.
- Bär tyngre saker på den opererade sidan.
- Undvik att sätta/ställa dig hastigt.
- Då du skall sova ligg gärna på rygg, eller om smärtan tillåter, på den opererade sidan. Om du vill ligga på den icke opererade sidan ska du återigen vara försiktig med att böja och rotera benet.
- Gå ur sängen mot den sida du är opererad samt i sängen på samma sida.
- Vid trappgång: Upp, gå med det icke opererade benet först. Ner, gå med det opererade benet först. När styrkan sedan tillåter kan du gå som vanligt i trappor.
- Du kan börja cykla/motionscykla ca 3 månader efter operation, med sadeln i upphöjt läge.
- Vatten träning är inte aktuellt förrän såret är helt läkt.

Rehabprogram

Du förväntas göra dina övningar 20/30 min, 3 dagar / vecka samt kortare promenader 2 dagar / vecka.

Dag 1

Du skall kunna komma upp med hjälp av sjukgymnast eller annan vårdpersonal.

Du skall klara av gång/trappgång med hjälp av kryckor eller annat gånghjälpmedel.

Övningar:

- Spänn lårmusklerna 5 s / slappna av 10 s upprepa 10 ggr, 3 ggr / dag.
- Pumpa med vaderna (spänn vaderna) 15 repetitioner / 3 set, 3 ggr / dag.
- Häldrag i säng, dra upp din häl mot ditt säte med foten i sängen, 15 repetitioner / 3 set, 3 ggr / dag.
- Spänn sätet, håll det spänt 10s slappna sedan av, 15 repetitioner / 3 set, 3 ggr / dag.
- Raka benlyft, håll benet rakt, lyft det 5-10 cm från sängen, håll kvar i luften i 5 s, 10 repetitioner / 3 set, 3 ggr / dag.



Dag 2 – 6 veckor

Diskutera lösningar med din sjukgymnast om du anser att du inte skulle kunna klara dig hemma själv, om någon hjälp behövs ordnas för att du skall kunna klarar av vardagliga sysslor.

Övningar (förutom ovanstående):

- Liggande, för ut ena benet utåt sidan med hälen kvar mot underlaget, gå inte längre ut än 30°, 15 repetitioner / 3 set, 3 ggr / dag.
- Höftlyft, ligg på golvet/sängen, dra upp fötterna till 90° i knäleden, lyft upp sätet från underlaget så högt du kan utan smärta, gör 10 repetitioner / 3 set, 3 ggr / dag.
- Tåhävningar, stå på golvet, håll dig i en stol eller ledstång, tryck dig upp på tå, håll dig på tå i 5 s om du kan, gör 10 repetitioner / 3 set / 2 ggr / dag.
- Stående benlyft åt sidan, stå med fötterna ihop med stöd av en stol eller liknande, för det opererade benet rakt ut åt sidan ca 30-40°, håll kvar 1 sekund, gå sen tillbaka med benet till stående position, tänk på att hålla överkroppen upprätt under rörelsen, gör 10 repetitioner / 3 set / 2 ggr / dag.

6 veckor -12 veckor

Övningar:

- Höftlyft, ligg på golvet, dra upp fötterna till 90° i knäleden, lyft upp sätet från golvet så högt du kan, gör 12 repetitioner / 4 set.
- Tåhävningar, stå på ett trappsteg med hämlarna utanför steget om du klarar belastningen, håll dig i ledstången, tryck dig upp på tå, sänk ner så långt du kan, gör 12 repetitioner / 4 set.
- Korta knäböj, ställ dig upp, håll i dig i en stol eller liknande, böj i knäna så långt du kan utan smärta, dock längst till 100° i knäleden, tryck dig upp till stående position, gör 10 repetitioner / 3 set / 2 ggr / dag.
- Step-ups, om du har tillgång till ett gym ta en step-bräda annars kan du använda ett trappsteg, stå höftbrett med fötterna, ta ett steg upp på step-brädan/trappsteget, först med det friska benet, gå tillbaka ner med det friska benet, upprepa med det opererade benet, gör 12 repetitioner / 3 set per ben.
- Balansövning "Klockan", ställ dig höftbrett, ställ dig på ett ben, först med det friska benet, tänk att du skall med andra benets tår nudda golvet "kl 12", "kl 3/9" och "kl 6", upprepa detta sen med det opererade benet, gör 5 repetitioner per sida / 3 set. Använd först stöd om du har svårt med balansen.