



Höftfraktur - Träningsprogram, Jönköping

Nedanstående övningar förbättrar rörligheten i höftleden och ökar muskelkontrollen. Programmet finns även på www.1177.se. Välj Region Jönköpings län och sök på "Träning efter höftoperation" alt scanna QR-koden.

Utför hela programmet 2-3 gånger/dag, upprepa varje övning 5-10 gånger.

1. Pumpa fötterna kraftigt uppåt och nedåt från ytterläge till ytterläge. Detta är viktigt för att minska risken för blodpropp. Upprepa 15-20 gånger i följd varje timme.



2. Spänn lårmuskeln så att knät sträcks så mycket som möjligt. Spänn samtidigt skinkorna. Håll kvar 5 sek, vila 5 sek.



3. Böj det opererade benet genom att låta hälen glida mot underlaget. Sträck åter ut benet. Knät ska peka uppåt.



4. För båda benen samtidigt isär från varandra, därefter ihop. Alternativt för enbart det opererade benet åt sidan och tillbaka.



5. Ligg med lika mycket böjda knän. Lyft bäckenet, håll kvar, gå långsamt tillbaka till utgångsläget.



6. Lyft foten/underbenet så att knät blir rakt. Håll kvar 5 sekunder – sänk långsamt.



Stående övningar ger bra muskelträning. Muskelstyrkan ökar i takt med ökad aktivitet.

Utför dina stående övningar 2 gånger/dag upp till ½-1 år efter operationen.

1. Stå med handstöd och lika belastade ben. För det opererade benet bakåt utan att luta överkroppen framåt, håll kvar, gå tillbaka till utgångsläget.



2. Stå med handstöd och lika belastade ben. Häv upp på tå och spänn skinkorna. Gå långsamt tillbaka till utgångsläget.



3. Stå med handstöd och lika belastade ben. För det opererade benet rakt ut i sidled, håll kvar, gå tillbaka till utgångsläget. Tänk på att hålla kroppen rak vid rörelsen.



4. Stå med handstöd och lika belastade ben. Lyft det opererade benet rakt upp, håll kvar, gå tillbaka till utgångsläget.



Information

Det är viktigt att du kombinerar övningarna i programmet med att gångträna med aktuellt gånghjälpmedel för att återfå funktion. När du ställer dig upp efter en stunds liggande eller sittande och innan du börjar gå, tänk på att:

Stå med fötterna parallellt. Sträck på knän, höfter och överkropp. Försök att belasta båda benen lika mycket.

Gång: Sträva efter normal gång med jämn belastning på benen och god rörlighet i det opererade benet. Använd ditt utprovade gånghjälpmedel så länge du behöver utifrån smärta och håltä. Det är viktigt att använda hjälpmedel tills du känner att du inte haltar. Om du använder kryckkäppar: börja med två kryckkäppar. Om/när du sedan kan övergå till att använda en kryckkäpp så håller du den i motsatt hand. Du kan framöver ha nytta av en kryckkäpp eller stavar vid längre promenader eller vid halka.

Trappgång: Uppför går du med icke opererade benet först och nedför går du med det opererade benet först, det vill säga ett steg i taget. När du återfår styrka och rörlighet kan du prova att gå vanligt i trappan.