



Patientanvisning

# Rehabilitering efter omoperation av höftledsprotos

Ledprotos sjukhus

**COXA**



*Efter omoperation av en ledprotes är det viktigt att göra övningarna enligt anvisningarna.*

## STEGEN TILL LYCKAD REHABILITERING

Du har genomgått en omoperation av höftledsprotesen. För att uppnå ett bra slutresultat är det viktigt att du följer anvisningarna som du får och att du tränar på egen hand.

Efter en omoperation finns det ofta fler rörelser som ska undvikas jämfört med den första operationen. Ortopeden har angett under vilken period du ska följa dessa restriktioner. Under den här tiden fäster sig de vävnader som öppnats vid operationen, vävnaden runt leden stärks och benet hinner läka.

I praktiken ska du till exempel undvika att plocka upp föremål från golvet, ta på en strumpa på den opererade foten, sitta på en låg stol och sitta med korslagda ben.

# DE HÄR ÖVNINGARNA ÄR TRYGGA ATT BÖRJA MED



**Rotation av höft liggande på rygg**  
Böj knä och höft.  
Sträck ut igen på underlaget.  
Benet glider längs underlaget.



**Aktivering av lår och rumpa liggande på rygg**  
Böj anklarna och tryck baksidan på knäna mot underlaget genom att spänna åt låren och rumpan. Håll musklerna spända i några sekunder. Upprepa.



**Utåtrotation av höft liggande på rygg**  
Böj båda benen.  
Flytta fotsulorna nära varandra.  
**a)** Vänd knäna utåt så att benen är brett isär. För ihop knäna mot mitten. Upprepa.  
**b)** Håll benen brett isär. Stretcha.

I takt med att återhämtningen framskrider kan du gå vidare till övningarna i Patientanvisning 2 (s. 30–33). Fysioterapeuten ger dig individuella anvisningar och en tidsplan.

Eftersom det oundvikligen är en belastning för nacke och skuldror att ta emot en del av vikten när du går med hjälp av kryckor ska du komma ihåg en god hållning och att gymnastisera axlarna.

● = opererat ben



## RESTRIKTIONER EFTER OPERATIONEN

### BELASTNING AV DET OPERERADE BENET:

**KONTAKT, INGEN BELASTNING** .....

**BELASTNING MED HALVA KROPPSVIKTEN** .....

**BELASTNING MED FULL KROPPSVIKT** .....

**BEGRÄNSNING AV ATT TA SATS** .....

**ANVÄNDNING AV KRYCKOR TVÅ KRYCKOR/ROLLATOR**

**UNDVIK ATT BÖJA HÖFTEN I ÖVER 90 GRADERS VINKEL OCH ATT SAMTIDIGT BÖJA HÖFTEN OCH ROTERA DEN INÅT**

### OBSERVERA:



Bild 1. Trepunktsgång

## Kontakt, ingen belastning

Använd hela tiden två kryckor när du går. Du får **inte belasta** det opererade benet – lägg ingen vikt på benet, foten får endast nudda underlaget. **När du står ska du lägga kroppsvikten på det friska benet.** Rör dig i huvudsak inomhus. Sträckorna som du kan gå beror på hur du orkar ta emot vikten. Du kan gå i trappor ett trappsteg i taget. Tänk på hur du ska ta emot vikten. Vid behov kan du låna en rullstol vid hälsovårdscentralen för utomhusvistelser och längre sträckor.

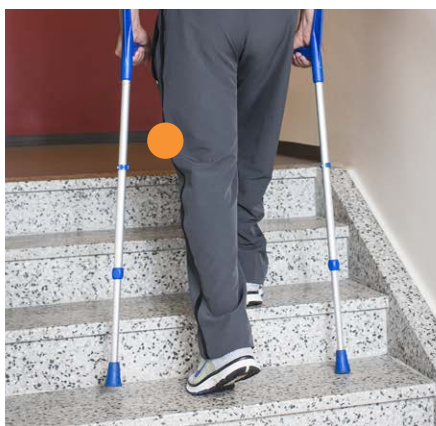


Bild 2. Uppför trapporna

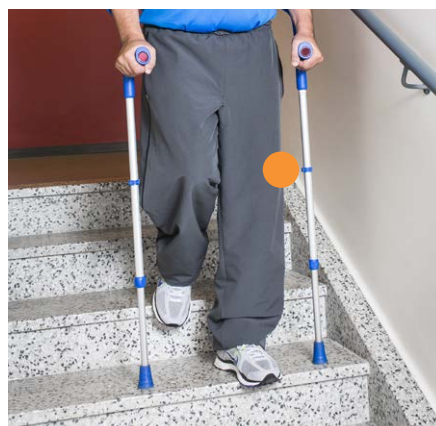


Bild 3. Nedför trapporna

## Belastning med halva kroppsvikten

Använd två kryckor när du går för att minska belastningen på det opererade benet. Du får belasta det opererade benet lätt. Du kan stå normalt med vikten på båda benen. **Du får fortfarande inte ta sats med foten till exempel när du ska resa dig.** Fortsätt att gå i trappor ett trappsteg i taget.

● = opererat ben



Bild 4. Fyrpunktsgång

## Från belastning med halva kroppsvikten till full belastning

När du går är det bra att öka belastningen gradvis, så att du är lyhörd för smärtan i den opererade höften. Vänj det opererade benet på full belastning genom att fortsätta gå med trepunktsgång några dagar till (se bild 1, sida 6).

Om ingen smärta uppstår i höften kan du gå över till fyrpunktsgång (se bild 4). När fyrpunktsgången går bra kan du lämna bort kryckan på den opererade sidan. När du ska gå med en krycka är det bra att börja inomhus och ta med två kryckor om du ska gå en längre sträcka. Du kan så småningom lämna bort kryckorna helt. Efter detta kan du börja använda stavgångsstavar utomhus. När du använder dem rätt effektiviseras hjärtats och cirkulationsorganens funktion, du kan ta längre steg och du använder musklerna i benen effektivare.

Du kan gå i trappor med växelvisa steg som vanligt. Trappgång stärker musklerna i den opererade höften och utvecklar kontrollen över höften. Det är bra att till en början använda räcket när du övar på trappgången, framför allt på väg ned.

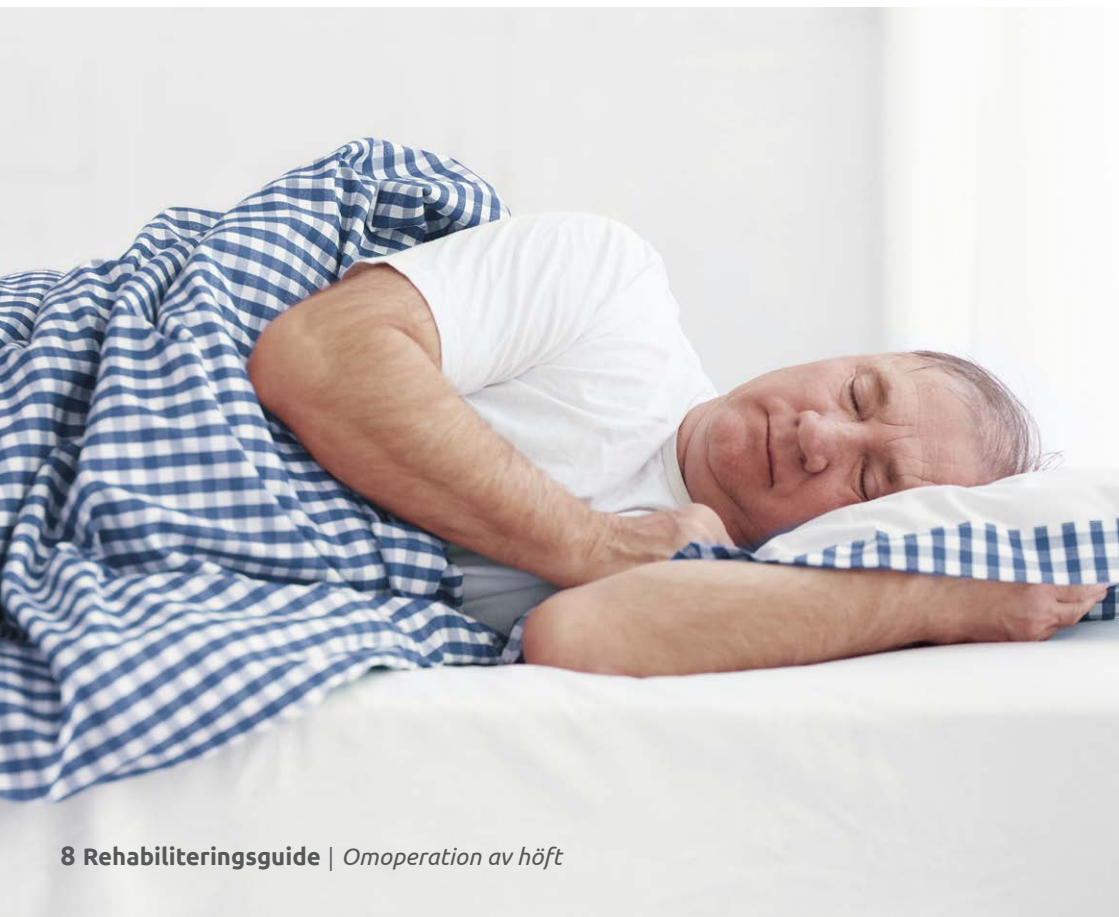
Var lyhörd för smärta i den opererade höften – öka belastningen lite i taget.



## VILOLÄGEN

Efter operationen kan du ligga på rygg och på den friska sidan när du vilar. När du vänder dig till den friska sidan och vilar på sida ska du använda en kudde som stöd mellan benen under \_\_\_\_\_ veckor. Du kan vila på den opererade sidan när operationssåret har läkt, ungefär fyra veckor efter operationen.

*Det är viktigt att byta ställning när du ligger.*



## VARDAGEN OCH HJÄLPMEDEL

*Använd hjälpmedel \_\_\_\_\_ veckor efter operationen.  
Därefter ska du så småningom lämna bort dem.*



Utöver hjälpmedlen för gång behöver du strumppådragare, griptång, toa-, stols- och sängbensförhöjningar samt ett långt skohorn. Med hjälp av strumppådragaren kan du ta på dig strumporna utan att böja dig framåt. Med hjälp av griptången kan du plocka upp lätta föremål från golvet utan att böja dig ner. De är till hjälp även vid på- och avklädning. På toaletten är det bra att se till att du når toapappret utan att vrida och böja på överkroppen.



# MOTION EFTER OMOPERATIONEN

## Under konvalescens tiden

Under konvalescens tiden stödjer du din rehabilitering med rörelseövningar, promenader och vardagssysslor. Du kan så småningom gå längre sträckor. Om det är halt är det bra att använda broddar på skorna och isdubbar på kryckorna. Som motvikt för den aktiva träningen ska du vila dig för att förebygga träningsvärk och svullnad i benen.

När restriktionerna inte längre gäller, ska du se till att du står så att vikten fördelas jämnt på båda benen. Symmetriska steg är målet så snart som möjligt efter att restriktionerna har slopats. Det är viktigt att öva på kroppskontrollen och balansen.

## Efter efterkontrollen

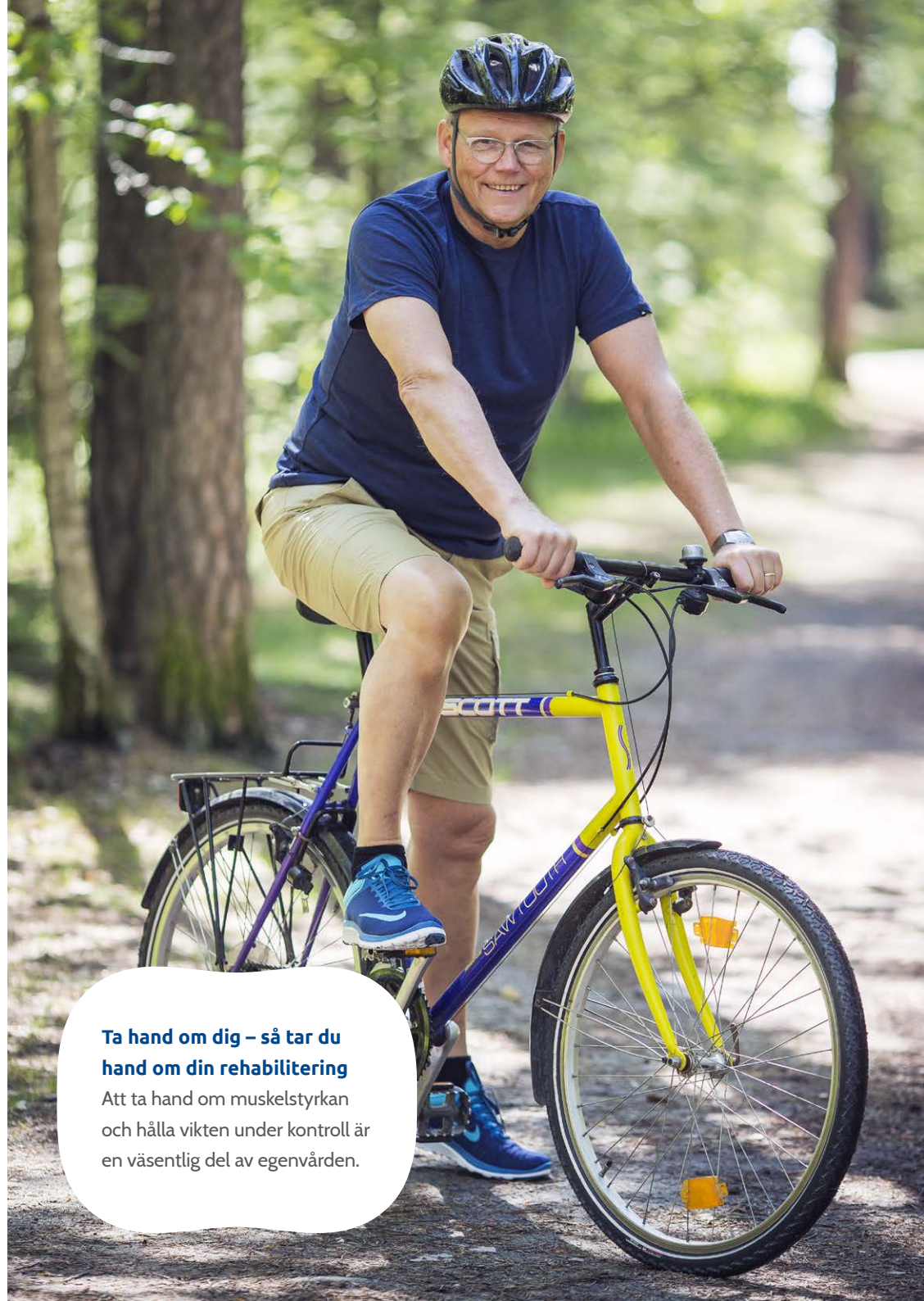
Cykling på motionscykel, simning, vattengympa och stavgång är bra motionsgrenar. Gymträningen ska inledas med små vikter och kontrollerade rörelser. Det är bra att öka belastningen och upprepningarna lite i taget. Du bör undvika extrema rörelser med den opererade höften även i fortsättningen och därför rekommenderas bland annat yoga inte. Inte heller grenar som orsakar stötvis belastning, såsom löpning, hopp, kampsporter och bollspel, rekommenderas.

*Kontakta Coxas fysioterapeut (03 311 715)  
om du har frågor om övningarna.*



### Ta hand om dig – så tar du hand om din rehabilitering

Att ta hand om muskelstyrkan och hålla vikten under kontroll är en väsentlig del av egenvården.





**Ledprotessjukhuset Coxa**

Kundtjänst

**03 311 715**

**Coxa Tammerfors**

Ledprotessjukhuset Coxa finns på  
samma område som Tammerfors  
universitetssjukhus på adressen  
Niveltie 4, 33520 Tammerfors

L e d p r o t e s s j u k h u s

**COXA**

[www.coxa.fi](http://www.coxa.fi)