

## Träningsprogram efter höftplastikoperation, vecka 1-6

### Tips!

- Vid de stående övningarna kan du använda en stadig stol eller köksbänken som stöd.
- Försök att gå med lika långa steg och belasta båda benen lika mycket.
- Ta ut steget ordentligt.
- Vid ett normalt steg sätts hälen i golvet först och tårna lämnar golvet sist.
- Fortsätt att gå med stöd av kryckorna så länge du behöver för att inte halta.
- För mer utmaning, så kan du utföra varje övning 2-3 varv.

### Träningsprogram: påbörjas omgående, fortsatt fram till vecka 6

Träna 1 gång per dag.

#### Fottramp

Trampa kraftigt med foten i liggande eller sittande position. Upprepa 10-20 ggr varje vaken timme första dygnet efter operationen.

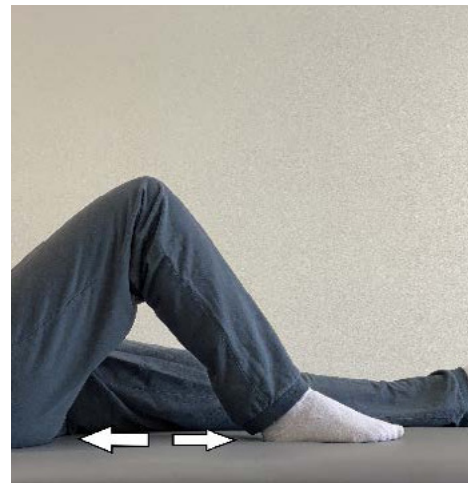
I samband med övningen kan du ta några djupa andetag för att öka cirkulationen.



## Släpncykling

Släpa foten efter underlaget in mot skinkan så långt det går. För att underlätta rörelsen kan du lägga ett glidande material (ex. plastpåse) under foten att glida på. Rätta ut benet igen och pressa knät ner mot underlaget. Upprepa därefter rörelsen.

Upprepa 5-10 gånger.



## Bäckenlyft

Ligg med böjda knän och båda fötterna i sängen. Spänn sätes- och lårmuskulaturen och lyft stjärten.

Upprepa 5-10 gånger.



## Knäfällningar

Ligg med böjda knän och båda fötterna ihop i sängen. Låt knäna falla isär så att det stramar i lumsken. Håll kvar i utfällt läge i 5-10 sek.

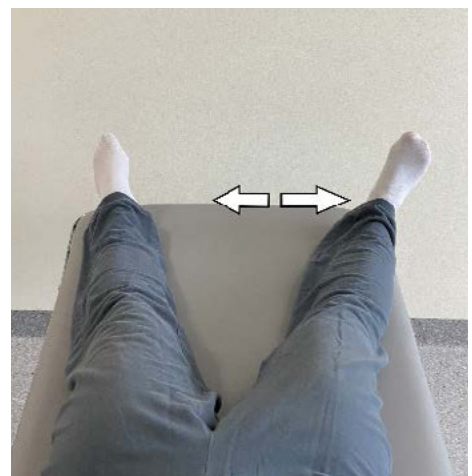
Upprepa 5-10 gånger.



## Liggande utföring

Vinkla foten mot dig – det är viktigt att tårna pekar upp mot taket under hela rörelsen. Släpa det opererade benet längs underlaget utåt sidan och tillbaka in igen. För att underlätta rörelsen, kan du lägga ett glidande material (ex. plastpåse) under foten att glida på.

Upprepa 5-10 gånger.



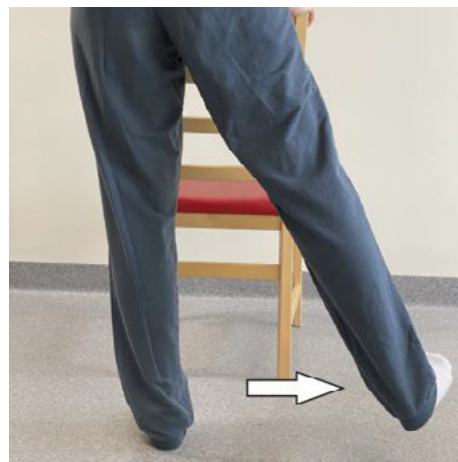
## Träningsprogram 2: påbörjas tillsammans med tidigare övningar från vecka 3

Träna 1 gång/dag.

### Stående utföring

Håll i dig med båda händerna i exempelvis en stol eller köksbänken. Lyft ena benet, för det lite bakåt och sedan sakta utåt sidan. Växla ben.

Upprepa 5-10 gånger per ben.



### Höftsträckning

Håll i dig med båda händerna i exempelvis en stol eller köksbänken. Lyft ena benet och för det bakåt utan att luta överkroppen framåt. Växla ben.

Upprepa 5-10 gånger per ben.



### Tyngdöverföring

Stå med fötterna brett isär. För över tyngden från det ena benet till det andra genom att böja ett knä i taget. Håll kvar 5 sek och låt det strama i ljumsken.

Upprepa 5-10 gånger per sida.

