

## Träningsprogram höftplastik från vecka 6 – Rörlighet

### Tips!

- De liggande övningarna kan utföras i sängen.
- Utför de ikryssade övningarna 1-2 gånger/dag.
- Övningarna på denna sida syftar till att förbättra rörligheten i höften. Kom ihåg att det är okej att det stramar och drar, men du ska inte forcera rörelsen om det är stopp.

### Töjning för bättre höftsträckning



Tag ett långt kliv fram, för sedan över tyngden till det främre benet. Håll kvar 5 sekunder.

Upprepa 5-10 gånger, byt sedan ben.



### Töjning för bättre höftböjning



Böj upp det opererade benet mot magen. Ta hjälp av armarna eller av en handduk för att öka böjningen. Håll kvar i 10 sekunder. Du ska känna att det stramar men ej forcera rörelsen om det tar stopp.



### Töjning för bättre utåtrotation



Ligg på rygg. Böj det opererade benet och lägg upp foten på det andra benets underben. Låt det opererade benet falla utåt sidan så långt som möjligt, utan att bäckenet följer med i rörelsen. Håll kvar i 10 sekunder.



## Träningsprogram höftplastik från vecka 6 – Balans

### Tips!

- Utför de ikryssade övningarna 1-2 gånger/ dag.
- Utför samtliga övningar på ett säkert sätt. Säkerställ att du kan ta tag i något om du tappar balansen, exempelvis en stol, köksbänk eller mot en vägg etc.

### Balansövning på ett ben

Balansera på ett ben så länge du kan. Växla ben. Viktigt att övningen utförs på ett säkert sätt så du inte ramlar.



### Balansövning med benföring

Stå på ena benet och vidrör golvet med det andra benets tår framför dig, åt sidan och bakom dig. Utför övningen i lugnt tempo.

Upprepa 5-15 gånger, byt sedan ben.

