

Postoperative øvelser hofte

Gjør øvelsene 2-3 ganger daglig. Begynn med 5 repetisjoner pr. øvelse og øk gradvis til 15 repetisjoner ettersom smertene tillater det. Når du synes øvelsene er lette, kan du øke til 2-3 serier per økt, med 1-2 minutters pause mellom.

1. Bøy/strekk i anklene

Vipp opp og ned i anklene.

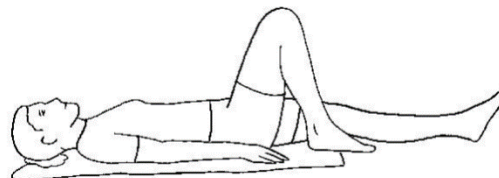
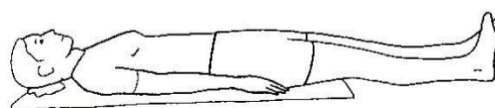
Denne øvelsen er god for å holde blodsirkulasjonen i gang.

Gjør gjerne øvelsen både når du ligger i sengen og når du sitter i en stol.



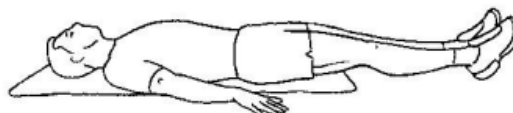
2. Bøy opp og ned i kneet

Ligg på ryggen. Bøy kne på operert bein og strekk ut igjen.



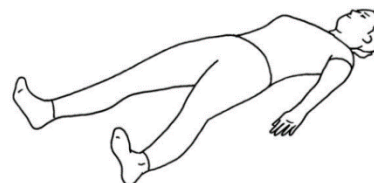
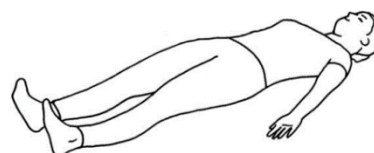
3. Stramme sete og lår

1. Knip sete sammen, hold i 3 sek
2. Press kneet ned i madrassen, hold i 3 sek



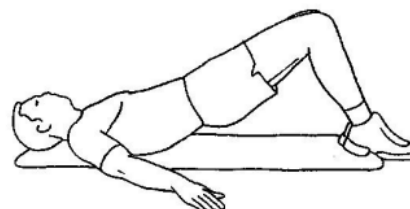
4. Bein ut til siden

Før operert bein ut til siden og tilbake igjen.



5. Seteløft

Bøy opp i knærne med føttene godt plantet i madrassen. Stram setet og løft setet rett opp, hold et par sekunder, deretter senk setet ned igjen.

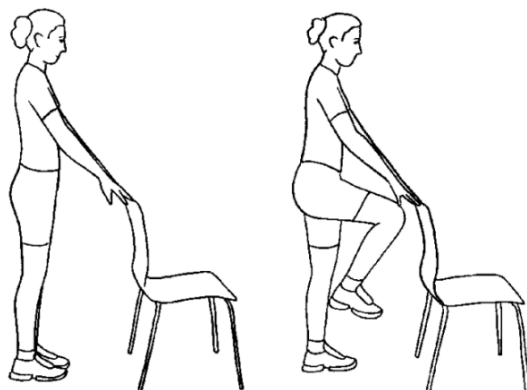


Progresjonsøvelser

Etter et par dager kan du gå over til å gjøre øvelser i stående. Her er øvelsene vist med en stol foran som støtte, men det går også an å bruke et bord eller støtte seg i sengeenden.

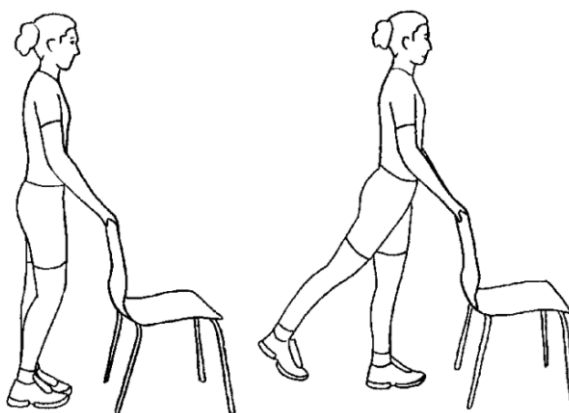
6. Stående kneløft

Løft kneet opp i fra gulvet og senk ned igjen.



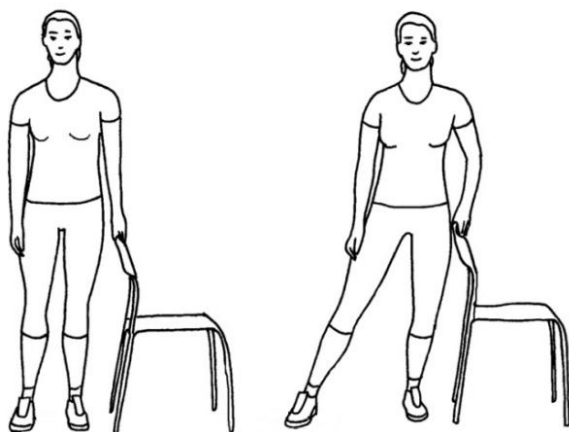
7. Hoftestrek

Før operert bein bak deg. I begynnelsen kan du ha beinet i kontakt med bakken hele veien, etter hvert kan prøve å løfte beinet av gulvet.



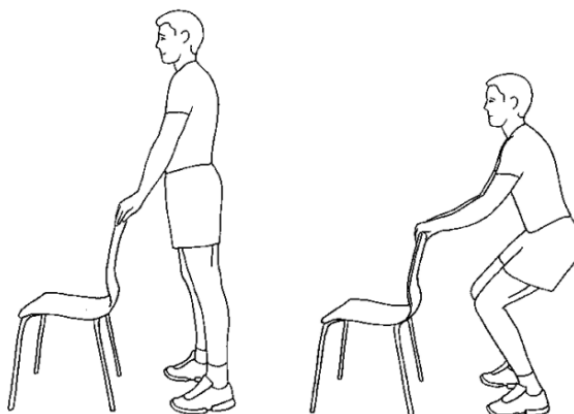
8. Ben ut til siden i stående

Før operert bein ut mot siden. I begynnelsen kan du ha beinet i kontakt med bakken hele veien, etter hvert kan prøve å løfte beinet av gulvet.



9. Knebøy

Bøy i knærne som du ville gjort dersom du skulle sette deg ned i en stol og strekk deg opp igjen.



Lykke til! Øvelsesprogrammet er utarbeidet av fysioterapeutene ved ortopedisk seksjon Haukeland universitetssykehus. Telefon 55972944. Bildene er hentet fra www.exorlive.no.