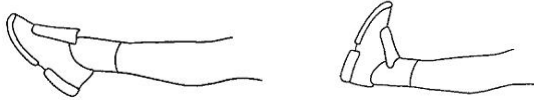


## Treningsprogram hofteprotese

Disse sirkulasjonsøvelsene bør du starte med så tidlig som mulig etter operasjonen.

### 1. Bøy og strekk i ankel



Bøy og strekk maksimalt i ankelen .

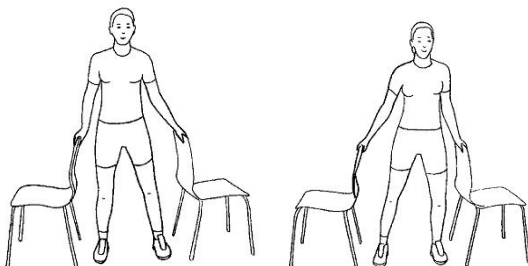
### 2. Liggende hælopphekk



Bøy det opererte benet, stram opp i lårmuskulaturen og trekk hælen oppover mot baken. Hælen berører underlaget hele tiden.

Disse øvelsene begynner du med når du har begynt å være oppe. Du bør gjøre 10-15 repetisjoner av disse øvelsene 3-5 ganger daglig.

### 3. Vektoverføring



Bøy litt i knærne. Legg vekten over på det ene benet, så til det andre.

### 4. Tåhev



Gå rolig opp og ned på tå. Senk deg rolig ned.

### 5. Knebøy



Bøy i hofter og knær, og senk deg ned til ca. 120 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram.

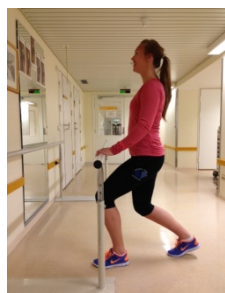
trygghet når du trenger det mest

## 6. Kneløft



Løft annet hvert ben opp på et trinn.

## 7. Utfall



Sett det ene benet litt foran det andre og bøy i hofter og knær. Løft tilbake og bytt ben.

## 8. Krykkegange



Sett krykker og det opererte benet fram, og gå igjennom med "friskt" ben. Når du har mindre smerter ved belastning, kan du begynne å gå diagonalgange. Det vil si at det opererte benet går frem sammen med krykken på motsatt side, og deretter det "friske" benet sammen med krykken på operert side.

## 9. Trappegange med krykker



Ned trapp: Sett krykkene ned på neste trinn. Det opererte benet går ned først, deretter det "friske" benet.

Opp trapp: Sett det "friske" benet opp på neste trinn, og la det opererte benet følge etter sammen med krykkene.

Benytt 2 krykker inntil funksjon og muskelstyrke er blitt så bra at du ikke halter når du går. Når du kommer hjem, anbefaler vi at du i tillegg til daglige øvelser fortsetter opptrening hos fysioterapeut. Du vil da få hjelp til videre progresjon og riktig dosering av treningen.