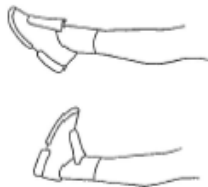


Totalprotese i hofte

Gode råd etter operasjonen:

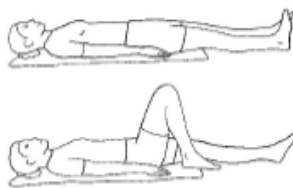
Vær flink til å bevege deg i sengen. Det øker blodomløpet og forebygger blodpropp. Disse øvelsene skal du starte opp med på egenhånd allerede operasjonsdagen:



1. Bøy og strekk i ankelledd

#5626

Bøy og strekk i begge ankler - 20 ganger



2. Ryggliggende kne- og hoftebøy

#7603

Bøy og strekk i opererte sides hofte og kne mens hælen følger underlaget. Minst 10 ganger i rolig tempo.



3. Kontraksjon av sete og lår

#732

Stram lår- og setemusklér mens du presser knehasene ned i madrassen. Slipp deretter spenningen. Minst 10 ganger.



4. Armstrekk

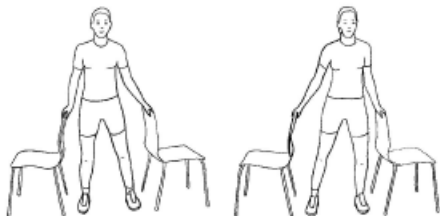
#11046

Strekk armene opp over hodet mens du puster inn, pust ut mens armene senkes rolig ned langs siden. Utføres 10 ganger.



Stående øvelser

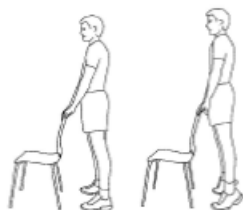
8-10 repetisjoner av hver øvelse, hele programmet gjøres 2-3 ganger pr dag



5. Stående vektoverføring

#7610

Plasser to stoler med stolryggen mot hverandre og stå i midten slik at du kan støtte deg til stolryggene. Legg vekten over på det ene benet, stå litt og før vekten til motsatt side.



6. Tåhev og hælhev m/støtte

#5485

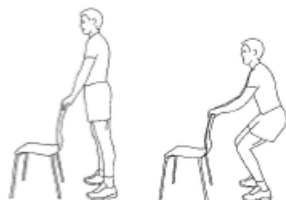
Støtt deg med begge hendene på en stolrygg eller lignende. Løft deg opp på tå, senk ned. Løft så opp på hæl, senk ned.



7. Stående hoftebøy med støtte

#7617

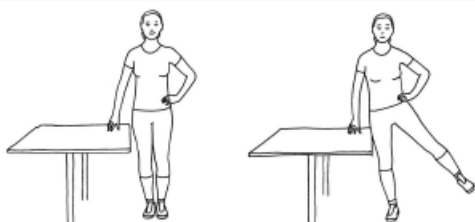
Stå rett og støtt hendene på en stolrygg. Løft det opererte benet fra gulvet ved å bøye i hoften. Senk rolig ned igjen.



8. Knebøy

#5484

Støtt deg med begge hendene på en stolrygg. Bøy i hofter og knær, "skyt" ut baken, som om du skal sette deg ned, og strekk deg helt opp igjen.



9. Sideløft av ben

#11464

Stå med tyngden på det friske benet, støtt deg til et bord eller lignende. Løft opererte ben rett ut til siden med tærne pekende rett frem. Overkroppen skal være mest mulig i ro under hele bevegelsen.



10. Stående bakoverføring av ben

#7616

Stå rett og støtt hendene på en stolrygg. Stram setemusklaturen og før det opererte benet rett bakover. Pass på å stå rett med overkroppen.