

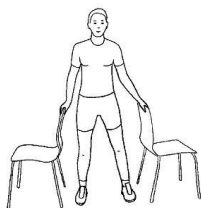
Nyttige råd til deg som har fått protese i hoften (hemiprotese)

1. Du kan ligge på begge sider. Bruk pute mellom bena.
2. Du kan bevege fritt i hoften, men ikke presse i noen retning.
Unngå:
 - å sitte i lave/dype stoler
 - å sitte på huk
 - å sitte med kryssede bein
3. Når du skal ta på deg f. eks. sko/strømper bøy deg ned med hendene på innsiden av benet.
4. Unngå tunge løft, løping og hopping.
5. Unngå situasjoner hvor du lett kan falle.

Øvelsesprogram finner du på baksiden.

Øvelsesprogram

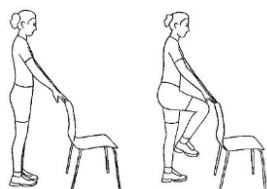
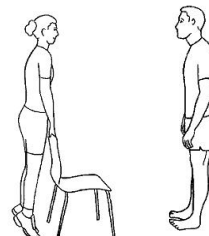
8-10 repetisjoner av hver øvelse, hele programmet 2-3 ganger daglig.



Litt avstand mellom føttene, strake ben. Før hele vekten over på høyre ben, så på venstre.

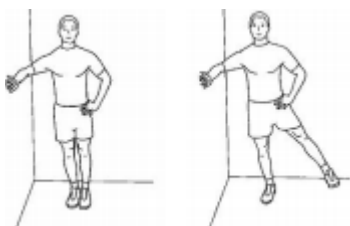
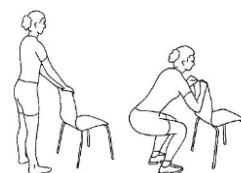
Opp på tå, senk ned.

Opp på hæl, senk ned.



Bøy opp i hofteledd på operert ben og senk rolig ned igjen.
NB! det andre benet forblir strakt

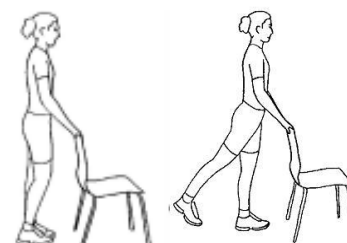
Bøy hofter og knær, «skyt» baken ut som om du skal sette deg ned, og strekk opp igjen.



Før det opererte benet ut til siden og tilbake igjen. Tærne skal peke rett frem. NB! overkroppen skal stå i ro.

Før benet bakover med strakt kne. Stram setemuskulaturen.

NB! ikke len deg framover



Vis video