

Patientinformation till dig som har fått en höftledsprotes efter en höftfraktur (främre snitt)

Viktigt att tänka på efter din höftledsoperation

Efter operationen måste muskler och vävnader i din höft få möjlighet att läka inifrån för att kunna stödja och kontrollera rörligheten i ditt ben. Under de **tre första månaderna** ska du därför undvika rörelser som kan innebära att höftprotesen hoppar ur led. Efter ett år är läkningsprocessen avslutad men extrema rörelser bör undvikas livet ut.

Detta ska du undvika



FEL!



RÄTT!

- Undvik att böja höften mer än 90° när du lutar överkroppen framåt.

Huvudprocess	Ansvarig Anders Sundelin	Processledare Carina Klippmark	Sida 1 av 3
Dokumenttyp Patientinformation	Dokument-Id	Godkänt datum 2014-06-07	Version 1.0





FEL!

- Behöver du ta upp något från golvet, sträck det opererade benet bakåt eller använd griptång.



- Undvik att sitta i låga mjuka soffor eller stolar. Det bästa sättet att sitta är på en fast hög stol med karmstöd.



FEL!!



RÄTT!

- Den första tiden ska du sträcka fram det opererade benet när du sätter och reser dig ur en stol.

Huvudprocess Höft/bäcken	Ansvarig Anders Sundelin	Processledare Carina Klippmark	Sida 2 av 3
Dokumenttyp Patientinformation	Dokument-Id	Godkänt datum 2013-06-07	Version 1.0





RÄTT!!

Huvudprocess Höft/bäcken	Ansvarig Anders Sundelin	Processledare Carina Klippmark	Sida 3 av 3
Dokumenttyp Patientinformation	Dokument-Id	Godkänt datum 2013-06-07	Version 1.0

