

# Patientinformation till dig som fått en höftledsprotos efter en höftfraktur (bakre 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

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



FEL!

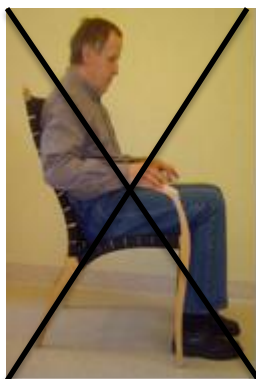
Huvudprocess Höft, bäcken	Ansvarig Anders Sundelin	Processledare Carina Klippmark	Sida 1 av 2
Dokumenttyp Patientinformation	Dokument-id	Godkänt datum 2014-06-07	Version 2.0



- 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.



**RÄTT!!**

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

