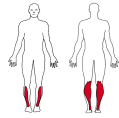
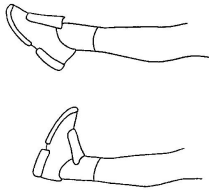
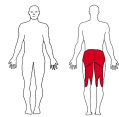


Øvelser til lige efter operationen



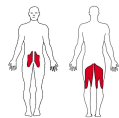
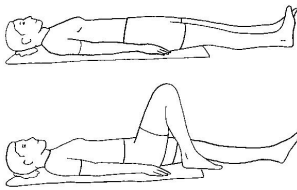
venepumpe

Du kan sidde eller ligge. Vip med fødderne. Det må gerne stramme op i underbenet.
Laves mange gange om dagen.



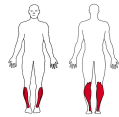
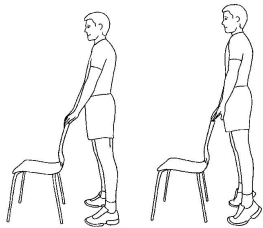
Liggende bækkenløft

Lig på ryggen med bøjede knæ. Klem balderne sammen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen op fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.



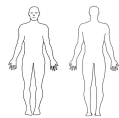
Rygliggende hæloptræk

Lig på ryggen med benene strakte og armene ned langs siden. Bøj i knæ og hofte og træk hælen, på det opererede ben, langs underlaget og op mod ballen. Sænk i roligt tempo.



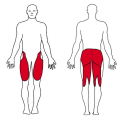
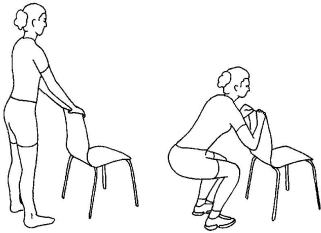
balance

Støt dig med begge hænder på en stol/ bord. Stå med fødderne i hoftebreddes afstand. Løft hælene og pres op til tåstående. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag.



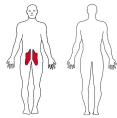
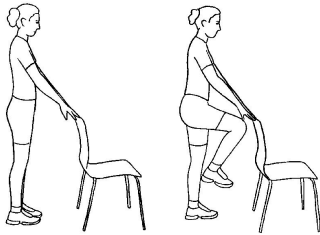
Øvelser til efter ca. 5 dage





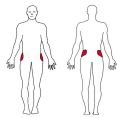
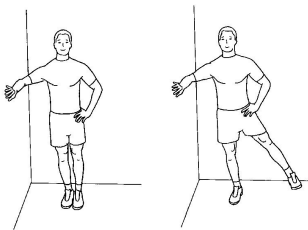
Knæbøjning

Støt med begge hænder på en stol/ bord. Stå med fødderne i skulderbreddes afstand og med lige vægtfordeling på begge ben. Lav en knæbøjning i roligt tempo. Vær opmærksom på max. 90 gr. bøjning i hoften.



Stående hoftebøjning

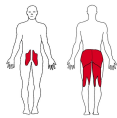
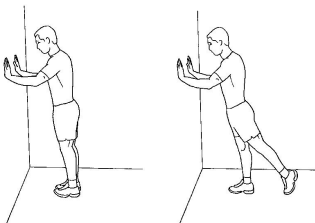
Stå på det raske ben og løft modsatte fod fra gulvet. Spænd i mave og ryg for at undgå bevægelse i lænden. Støt ved en stol/ bord i starten. Laves kun med det opererede ben de første 4-6 uger. Herefter skiftevis med højre og venstre ben.



Stående benløft

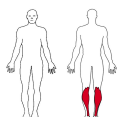
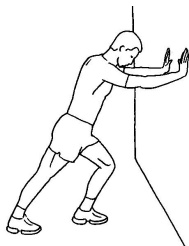
Stå på det raske ben med siden til en væg/ bord og støt med den ene hånd. Før det opererede ben ud til siden og vend roligt tilbage til udgangspositionen.

Laves kun med det opererede ben de første 4-6 uger. Herefter skiftevis med højre og venstre ben.



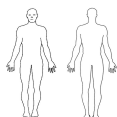
Stående hoftestræk

Stå med front mod en væg/ bord og støt med begge hænder. Før det opererede ben strakt bagud og frem igen. Overkroppen holdes i ro. Laves kun med det opererede ben de første 4-6 uger. Herefter skiftevis med højre og venstre ben.



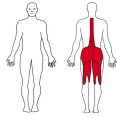
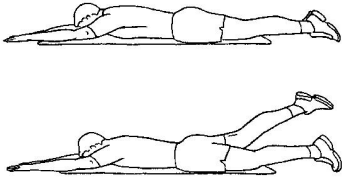
udspænding - læg

Stå skråt op mod en væg således at det forreste ben er bøjet og det bagerste er strakt. Hold hælen i gulvet på det bagerste ben. Pres hoften frem til der mærkes et stræk nedover læggen. Strækket holdes 20-30 sek. Laves med skiftevis hø. og venstre ben.



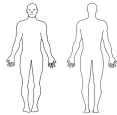
øvelser til efter 2-3 uger



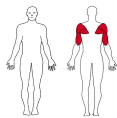
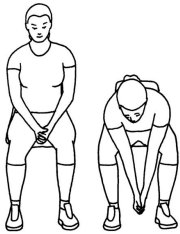


Maveliggende etbensløft

Lig på maven med armene strakt over hovedet. Løft skiftevis højre og venstre ben strakt fra underlaget.

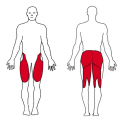
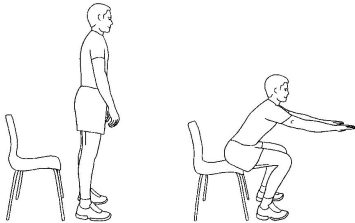


Øvelser efter 6 uger



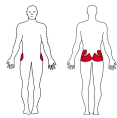
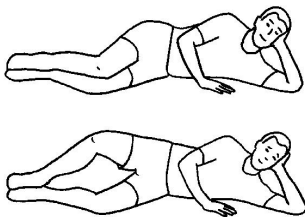
Hoftebevægelighed

Sæt dig på en stol med hænderne foldet over hinanden. Før knæene udaf. Før armene ned mod gulvet mellem benene og læn dig forover. .



Knæbøj m/stol

Placér stolen bagved dig. Stå med ret ryg og med fødderne i skulderbreddes afstand. Der skal være lige vægt på begge ben. Løft armene op foran brystet. Bøj i hofter og knæ og sænk dig ned indtil rumpen såvidt berører kanten på stolen. Pres op igen. Hold ryggen ret og blikket frem.



Sideliggende hofterotation

Lig på den raske side. Træk benene lidt mod dig, således der er bøjede knæ og hofter. Løft det øverste knæ og roter benet udover, mens du holder fødderne samlet.

