

Onda höfter

Fysisk aktivitet

Du som har ont i höften behöver fysisk aktivitet minst sammanlagt 30 minuter om dagen. Det kan delas upp i kortare pass. Välj aktiviteter du tycker om och klarar av. Några gånger i veckan är det bra om aktiviteten varar minst 20 till 30 minuter och gör dig andfådd, för konditionens skull. Övre gränsen för fysisk aktivitet är att undvika aktivitet som ger mer ont dagen efter. Det ska vara lagom.

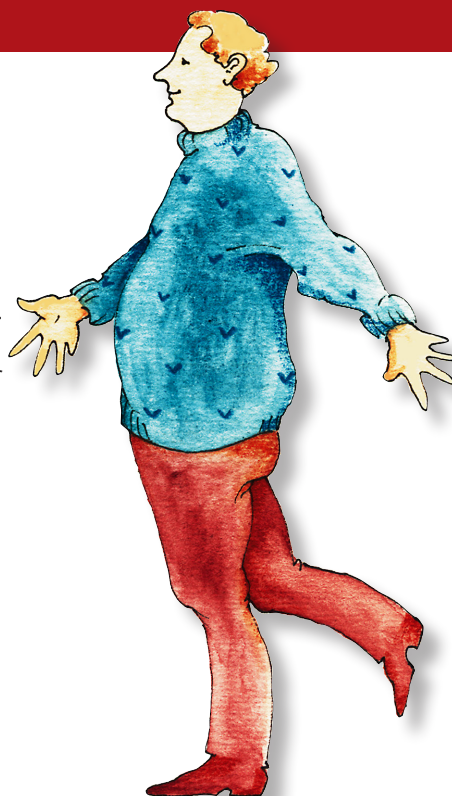
Stå på ett ben

Träna muskler, stabilitet och balans genom att stå på ett ben utan att hålla i, direkt på golvet eller om det är för lätt, på sviktande skumgummi eller liknande. Går du med gånghjälpmedel måste du träna att stå på ett ben för att inte bli svag i skinkorna.

Sitt inte längre än 20 minuter i taget!

Ligg på mage

Du kan lindra smärtorna från höften genom att ligga på mage 20–30 minuter per dag. Är det svårt, börja med några minuter och öka efter hand.



Övningar för bättre rörlighet i höften

För att klara det vardagliga livet, exempelvis att ta på och av strumpor, gå i och ur bil, är det viktigt att du behåller eller ökar din höftrörlighet. **Gör nedanstående 5 övningar en gång varje dag med båda benen. Stanna kvar i ytterläget 30 sekunder, släpp efter och försök komma lite, lite längre varje gång.** Träna inte fler gånger om dagen, det är känsliga vävnader. Tänk hellre att du håller på varje dag. Efter cirka 4 till 5 veckor kan du märka att du kommer längre eller att det känns lättare. Har du inget obehag i ytterläget och kommer lika långt som på andra sidan behöver du inte träna varje dag, bara kolla någon gång då och då.

Obs! Dessa rörelser gäller inte för höftopererade!

1



Sitt eller ligg. Dra upp knät mot motsatt axel, 30 sek för varje ben.

Håll benen brett isär sittande eller liggande, 30 sek.

3



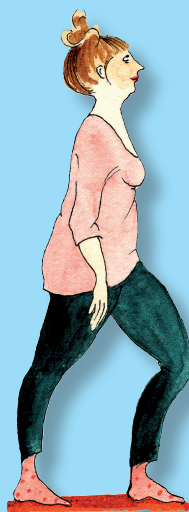
Lägg ena benet i kors över det andra. Prova gärna också att lägga ena foten på låret, 30 sek för varje ben.



2



4



Ta ett steg bakåt och håll fram ljumsken, låt det dra där, 30 sek för varje ben. Ta ut steget när du går.

5



Stå still med fötterna rakt fram. Vrid överkroppen i höfterna först åt höger och sedan åt vänster, 30 sek åt varje håll.

Vill du veta mer om höftbesvär och höftartros, fråga din fysioterapimottagning efter närmaste atrosskola • www.boa.registercentrum.se

Materialet är utarbetat av Maria Klässbo, leg. fysioterapeut, med. dr.
Illustratör: Kersti Frid • Layout: Cyrus Swire • Uppdaterad: 2019-04-23