Träning

för dig med benskörhet/ nedsatt bentäthet som haft en höftfraktur

Framtagen av Eva Ribom i samarbete
med Ingrid Bergström

VIATRIS

Träning efter höftfraktur

Efter operationen av din höftfraktur påbörjas mobilisering och rehabilitering så snart som möjligt på sjukhuset, oftast samma dag. Detta sker för att undvika att du blir liggande i sängen, vilket kan leda till komplikationer. Sängläge leder också till förlust av muskelstyrka, muskelmassa, fysisk funktionsförmåga samt en försämrad kondition.

Träningen sker i liggande, sittande och i stående med en progressiv ökning av muskulär belastning vilket är viktigt för förbättrad styrka, balans och förmåga att klara vardagliga aktiviteter.

Gångträning är en viktig del av träningen och startar direkt postoperativt. Initialt med gånghjälpmedel. När gångförmåga förbättrats så kan man byta eller ta bort gånghjälpmedel. Du rekommenderas att då ta dagliga promenader, initialt korta sträckor, för att sedan successivt öka gångsträckan när du orkar mer. Målet är att du ska kunna gå som du gjorde innan frakturen eller till och med bättre.

När du lämnat sjukhuset kan du få hjälp med din rehabilitering av en sjukgymnast/fysioterapeut som du kontaktar vid din vårdcentral eller i kommunen. Som komplement till den träningen kan övningar i denna broschyr användas.

När rehabilitering med sjukgymnast/fysioterapeut har avslutats är det viktigt att du fortsätter att träna för att behålla eller förbättra din, muskelstyrka, balans, fysiska funktionsförmåga samt kondition. Härmed minskar risken för nya fall. Målet är att det ska ske en återgång till din tidigare tränings/aktivitetsnivå. Försök att komma upp till Folkhälsomyndighetens rekommendation på 150 minuters pulshöjande aktivitet per vecka (t.ex. promenader) samt muskelstärkande träning gärna i kombination med balansträning 2-3 gånger i veckan.

Då kan du använda träningsprogrammet nedan. Skapa en rutin. Träna på en bestämd tidpunkt som passar bra för dig.

Den muskulära träningen bör vara progressiv, det vill säga med ökande belastning. Man kan öka belastningen genom att lägga till en expander/gummiband, vikt eller viktmanschett. Se träningsprogrammets instruktioner. Träna övningarna i programmet 2-3 ggr/vecka. Gör varje övning 12-15 ggr och upprepa 2-3 ggr (12-15 rep i 2-3 set).

För att minska risken att få ny fraktur är det väldigt viktigt att du blir utredd avseende din benskörhet, osteoporos, och blir medicinskt behandlad för den. Medicinsk behandling halverar risken att få en ny fraktur.

Övningar sittande

1 Träna lårets framsida

Sitt på en stol eller pall och **sträck på knät** för att träna muskulaturen på lårets framsida. För att stegra träningen kan man öka belastningen genom att lägga på ett motstånd. Det kan vara en viktmanschett eller ett gummiband som sätts ovanför fotleden.

2 Träna knä- och höftsträckarmuskler

Träna på att **sätta dig och ställa dig upp från en stol**. Om du klarar av att resa dig utan stöd av armarna så är det bra. Det är viktigt att försöka belasta båda benen lika mycket. Det är också bra att försöka få knäskålen att peka mot ”pektån”, dvs. knät ska inte vackla inåt utan ska gå i rak linje över foten. Med denna övning tränar du muskelstyrka i både knä- och höftsträckarmuskler. Övningen kan stegras genom att utföra övningen helt utan att hjälpa till med armarna eller att sänka sitthöjden på stolen från lite högre ner till vanlig köksstol. Är du van att träna kan du träna knäböjning (squat) utan stol och stegra genom att använda vikter.

Övningar stående

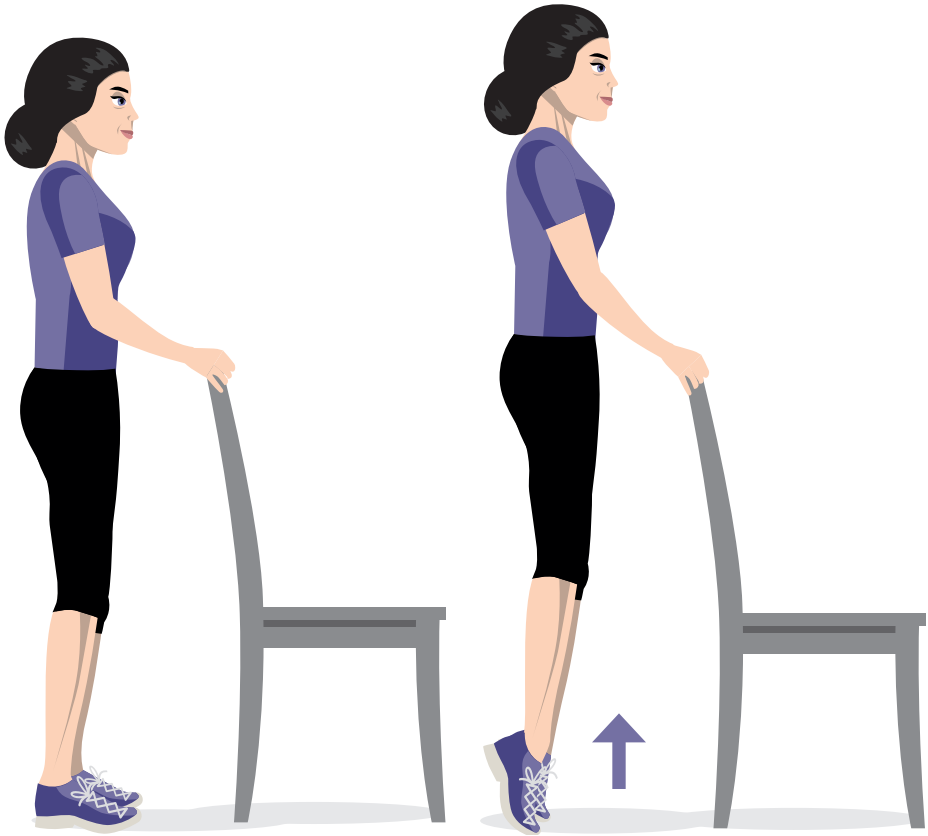
3 Träna sätesmuskler

Stå med lätt stöd av händerna t.ex. på en stol. Stå höftbrett och så att du belastar båda fötterna lika mycket. **För benet rakt ut åt sidan**. Höften ska hellre hållas i lätt sträckning än böjning, för att bäst aktivera sätesmuskulaturen. Vill man öka belastningen kan övningen stegras med hjälp av en dragapparat eller expander/gummiband som ger ett ökat motstånd. Det ger också bra träning att stå på det opererade benet och utföra övningen med det friska benet.

4 Träna sätesmuskler

Stå med lätt stöd av händerna t.ex. på en stol. Stå höftbrett och så att du belastar båda fötterna lika mycket. **För benet rakt bakåt**, så att du sträcker i höften, utan att svanka. Benet ska hellre hållas lätt isär än tätt tillsammans, för att bäst aktivera sätesmuskulaturen. Vill man öka belastningen kan övningen stegras med hjälp av en dragapparat eller expander/gummiband som ger ett ökat motstånd. Det ger också bra träning att stå på det opererade benet och utföra övningen med det friska benet.

5 Träna vadmuskler

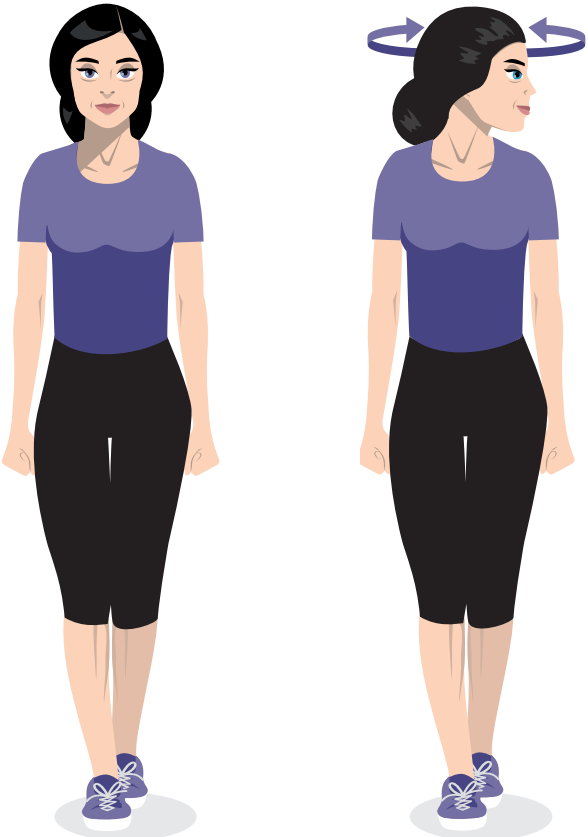


Stå med lätt stöd av händerna t.ex. på en stol. Stå höftbrett och så att du belastar båda fötterna lika mycket. **Gå upp på tå** så långt du kan och sänk därefter tillbaka fötterna till marken. Om du känner dig trygg och säker kan du släppa händerna. Du kan stegra övningen via tåhävning på ett ben. Börja då med lätt stöd från händerna så att du känner dig säker.

6a Träna balans

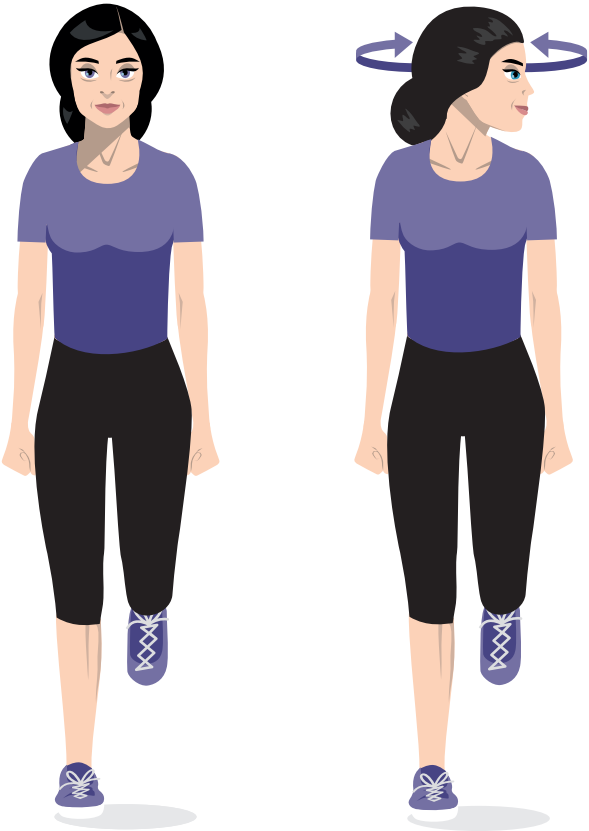
Stå med båda fötterna tätt ihop. Försvåra övningen genom att **vrida huvudet från sida till sida**. Om du tycker att du ytterligare vill försvåra övningen kan du blunda. Om du tycker att du vill få mer utmaning gå till övning 6b.

6b Träna balans



Stå med ena foten framför den andra. Försvåra övningen genom att **vrida huvudet från sida till sida**. Om du tycker att du vill försvåra övningen ytterligare kan du blunda. Om du tycker att du vill få mer utmaning gå till övning 6 c.

6c Träna balans



Stå på det opererade benet. Försvåra övningen genom att **vrida huvudet från sida till sida**. Om du tycker att du vill försvåra övningen ytterligare kan du blunda.

BRIST GUIDEN

Vill du veta mer om
benskörhet och bristsjukdomar?
Besök **www.bristguiden.se**

Eva Ribom. Specialistfysioterapeut i ortopedi. Docent.
Akademiska Sjukhuset Uppsala
Ingrid Bergström Överläkare. Docent. Gymnastikdirektör.
Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge

Bilder: iStock photos by Getty images.
Illustration: Pontus Andersson.

KALD-2022-0025_SE

VIATRIS

Viatris Sweden Tel: 08-630 19 00
www.bristguiden.se