

# Höftartros

## Fysisk aktivitet

Att träna minst 30 minuter varje dag är önskvärt för att bibehålla hälsa, minska risken för ohälsa och lindra artrosrelaterade symtom. Men även 5 minuter gör nytta och kan vara skillnaden mellan att leva ett rörligt eller ett stillasittande liv. För artrospatienter finns några motions-former som passar bättre än andra: promenader, särskilt med stavar, cykling, på motionscykel eller utomhus, dans, trappmaskin och simning, särskilt i en bassäng med varmt vatten. Om det gör ont under träning är det ingen fara så länge du upplever att smärtan är acceptabel samt klingar av inom 24 timmar.

## Träning

Träna inte flera gånger om dagen, tänk hellre att du tränar **varje dag**. Ta ut rörelserna till ytterläget och håll kvar 30 sek, upprepa varje övning två gånger per ben. Har du inget obehag i ytterläget och kommer lika långt som på andra sidan när du utför rörelserna behöver du inte träna varje dag, bara kolla någon gång då och då.

Copyright © Mobius Digital Rehab AB



Träna muskler, stabilitet och balans genom att stå på ett ben utan stöd, på golvet eller på mjukare underlag.

Copyright © Mobius Digital Rehab AB



Korsa benet över det andra. Med hjälp av handen, pressa benet mot dig.

Copyright © Mobius Digital Rehab AB



Dra upp knät mot axeln, upprepa med andra benet.

Copyright © Mobius Digital Rehab AB



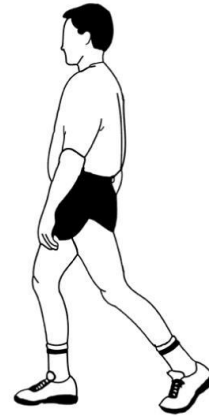
Korsa benet över det andra, lägg foten på låret. Pressa knät mot golvet.

Copyright © Mobilius Digital Rehab AB



Sitt eller ligg på rygg. För benen brett isär tills töjning känns.

Copyright © Mobilius Digital Rehab AB



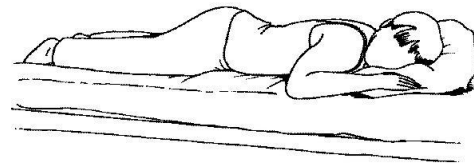
Sträck benet bakåt, skjut fram höften, dra in "svansen" mellan benen och knip med skinkorna. Känn töjning i ljumsken på bakre benet.

Copyright © Mobilius Digital Rehab AB



Stå still med fötterna rakt fram, vrid överkroppen i höfterna först åt höger, sedan åt vänster.

Copyright © Mobilius Digital Rehab AB



Magliggande 20–30 minuter per dag kan ge smärtlindring. Är det svårt, börja med några minuter och ökad efter hand.

Artros är inte ett akut tillstånd och brukar över tid bli bättre med träning. För bedömning och individuellt utformad rådgivning och behandling eller önskemål om deltagande i artrosskola kan du vända dig till Rehab Öppenvård i Norrtälje, telefonnummer 0176-32 64 44. Artrosskolan omfattar föreläsningar följt av träning som kan utföras hemma, på mottagningens gym eller i bassäng på Roslagens sjukhus under 6 veckor.