

## Mobilisering av patienter som opereras med höftprotes

### Bakre snitt (lösning av korta utåtrotterande muskler)

1. Mobilisering efter förmåga med hjälp av 1–2 kryckkäppar eller rollator i 6 veckor.
2. Undvik flexion av höftleden >90 grader i 6 veckor.
3. Undvik att korsa benen i 6 veckor.
4. Undvik inåtrotation av benet i 6 veckor.

### Direkt lateralt snitt ("främre snitt", lösning av nedre delen av infästning av M. gluteus medius och minimus till trochanter major)

1. Om patienten är yngre och stark där ev. restriktion inte hindrar mobilisering så blir instruktionen: "Belastning upp till 50% av kroppsvikten på det opererade benet i 6 veckor. Dvs. använda 2 kryckkäppar eller rollator under denna tid". Anledningen till denna instruktion är att när man lyfter det friska benet så måste man aktivera M. gluteus medius och minimus för att balansera bäckenet med risk att lagning slits sönder och i förlängningen tillkommer Trendelenburg hälta/ trochanter smärta. Det tar ca. 6 veckor för senstrukturen att läka.
2. Om patienten är gammal och svag. Om det finns oförmåga att kompensatoriskt lägga vikt på armar istället för det opererade benet så blir instruktionen: "Mobilisering efter förmåga med hjälp av 2 kryckkäppar eller rollator i 6 veckor".

## Versionshistorik

Varje dokument bör innehålla en historik som för varje version talar om vad som ändrats, vem som gjort ändringen och när ändringen gjordes.

Version	Datum	Förändring och kommentar	Ansvarig
2			
1	2021-04-20	Nytt dokument	Rüdiger Weiss och Harald Brismar /Linnéa Bergman

Handläggare: Linnéa Bergman/Karolinska/SLL; Harald Brismar/Karolinska/SLL; Rüdiger Weiss/Karolinska/SLL

Fastställare: Karl Åke Jansson/Karolinska/SLL

Organisation:

Dokumentnr: Kar2-19230

Version: 1

Giltig fr o m: 2021-04-20

Utskriftsdatum: 2022-02-10