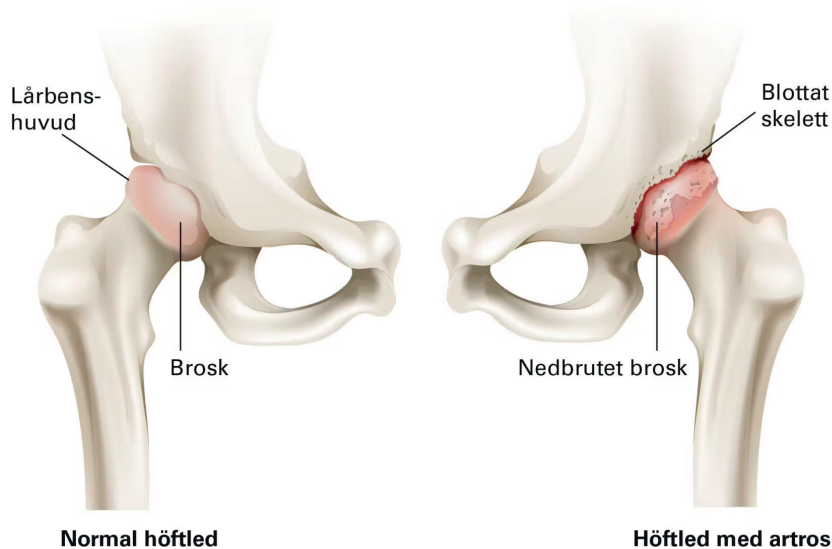


HÖFTLEDSARTROS



VAD ÄR HÖFTLEDSARTROS?

Artros, är den vanligaste orsaken till fysisk funktionsnedsättning hos äldre vuxna.

En led är den del av skelettet där två ben möts. Dessa kontaktytor är täckta med brosk. Det är en slät yta utan nervtillförsel, vilket möjliggör en låg friktion och smärtfri rörelse i leden. Artros uppstår när detta brosk blir tunnare.

Symtomen på höftledsartros kommer smygande och går ofta i så kallade skov. Det betyder att du under långa perioder kan känna dig helt fri från besvär och däremellan känna av symtom.

VANLIGA ORSAKER

- Hög belastning över tid – yrken, idrotter eller fritidsaktiviteter där höften upprepade gånger belastas tungt.
- Övervikt – extra kroppsvikt ökar trycket på brosket vid varje steg.
- Tidigare ledskada eller strukturella avvikelser ökar också sannolikheten för att utveckla artros
- Ålder och kön – risken stiger med åren och är högre hos kvinnor.

VAD KAN DU GÖRA SJÄLV?

Rör på dig regelbundet

✓ Välj skonsamma aktiviteter som cykling, gång i jämn terräng eller träning i vatten.

Styrke- och balansträning

- ✓ Starka lår-, sätes- och bålmskler avlastar brosket.
- ✓ Enkla dagliga övningar förbättrar stabilitet och minskar fallrisken. Följ programmet du fått av din fysioterapeut.

Håll vikten

- ✓ Varje kilo viktminskning minskar belastningen på höften vid varje steg.

Smärthantering

- ✓ Vid behov kan receptfria smärtstillande underlätta träning och vardagsaktivitet.
- ✓ Kylbehandling eller värme kan lindra kortvarigt.

Anpassa skor och hjälpmedel

- ✓ Välj stötdämpande skor; använd inlägg om det rekommenderas.
- ✓ Vid extra besvär kan käpp, kryckkäpp eller gångstavar avlasta tillfälligt.



**HÄLSOMEDICINSKT
CENTER
VÅRDCENTRAL**

ÖVNINGAR VID HÖFTLEDSARTROS

Bäckenlyft med boll mellan knäna

Ligg på ryggen med böjda knän och fötterna på golvet. Ta en boll/toarulle och kläm ihop den mellan knäna. Behåll trycket på bollen under hela övningen. Lyft upp dina höfter från underlaget. Håll höfterna på en jämn nivå. Håll kvar trycket när du sänker tillbaka till utgångspositionen.



Uppresning

Sitt i en stol med fötterna på golvet. Korsarmarna framför bröstet. Luta överkroppen framåt och res dig upp genom att trycka ifrån med benen. Sätt dig sedan långsamt och kontrollerat. OBS! Tänk på att knäna inte ska gå inåt utan peka rakt över fötterna när du reser dig upp och sätter dig ner.



Stående höftabduktion

Stå med eller utan stöd. Spänn ena låret och se till att tårna pekar rakt fram. Lyft sedan det benet i sidled och sedan tillbaka. Håll kroppen rak under hela rörelsen.



Rakt benlyft

Med ena benet böjt. Spänn låret så att det andra benet blir helt rakt och håll det helt rakt under hela övningen. Lyft det raka benet uppåt och sänk sakta ned igen.



Höftflexion i stående

Stå rak med bålen aktiverad. Dra upp ena knät mot magen. Sträck ut igen bakåt.

