



Stöd vid delegering av rehabilitering efter höftplastik

Information om rehabilitering efter höftplastik:

Arbetsterapiprogram Halvplastik Bakre snitt, Norrbottens läns landsting

http://www.arbetssterapeuterna.se/Global/Min_profession/Arbetsomraden/Rorelseorganen/halvplastikbakresnitt.pdf

Arbetsterapiprogram Halvplastik Främre snitt, Norrbottens läns landsting

http://www.arbetssterapeuterna.se/Global/Min_profession/Arbetsomraden/Rorelseorganen/program.pdf

Exempel på ordinationer som vi kan delegera till omv.personalen:

Arbetssterapeut:

Personlig vård (på/avklädning, personlig hygien, toalettbesök)

Hemliv (köksaktiviteter, bädda säng)

Fysioterapeut:

Förflyttning (Gångträning, Mobilisering)

Muskel/ledfunktionsträning (Styrketräning)

Exempel på hälsoplan:

Dokumentera hälsofrågeställning, mål, instruktioner och riskanalys

Hälsofrågeställning:

Förflyttningssvårigheter

Svårighet med personlig vård

Svårighet med hemliv

Nedsatt muskelstyrka R/T immobilisering

Nedsatt muskelstyrka R/T höftoperation

Mål med träningsperiod:

Mål: Återgång till tidigare förmåga, som innan fraktur.

Restriktioner vid bakre snitt: Höftrestriktioner: max 90° flexion, ej korsa benen samt ej vrida benet inåt eller utåt (gäller de första tre månaderna efter operationen).

Ordination Träning/behandling aktiviteter och delaktighet AT:

Vad: Träna på- och avklädning

Mål: Kunna bli självständig i på- och avklädning

Tänk på höftrestriktionerna: max 90° flexion, ej korsa benen samt ej vrida benet inåt eller utåt.

Hur: Beskriv tydligt hur träningen ska utföras

När: Dagligen, morgon och kväll

Vem: Delegerad omv.personal



Risikanalys

Risker: om pat inte får träna på/avklädning finns risk att pat blir fortsatt beroende av hjälp vid på/avklädning

Förebygga risker: träna på/avklädning dagligen

Kvarvarande risker: anses minimala

Ordination Träning/behandling aktiviteter och delaktighet AT:

Vad: Träna att bädda sängen

Mål: Att kunna bädda sängen självständigt

Hur: Beskriv tydligt hur träningen ska utföras

Tänk på höftrestriktionerna: max 90° flexion, ej korsa benen samt ej vrida benet inåt eller utåt.

När: Dagligen

Vem: Delegerad omv.personal

Risikanalys

Risker: att pat inte följer höftrestriktionerna

Förebygga risker: påminn pat om höftrestriktionerna under träningen

Kvarvarande risker: anses minimala

Ordination Träning/behandling aktiviteter och delaktighet AT/FT:

Vad: Mobilisering

Mål: Att kunna förflytta sig utan att överskrida restriktionerna

Hur: Enligt program (rörelseträning nedre extremiteter, förflyttningar). Tänk på höftrestriktionerna: max 90° flexion, ej korsa benen samt ej vrida benet inåt eller utåt

När:

Vem: Delegerad omv.personal

Risikanalys

Risker: Ökad smärta. Luxationsrisk av protes i vissa fall. Om träning ej utförs, risk för immobilisering, bestående nedsatt funktion och att bli hjälpberoende.

Förebygga risker: Träna enligt program, på lämplig tid då patienten är smärtstillad. Vara observant på ökad smärta och återkoppla till fysioterapeut för eventuell anpassning av träningsprogram. Följa restriktioner i förekommande fall.

Kvarvarande risker: Anses små.

Ordination Träning/behandling kroppsfunktioner FT:

Vad: Styrketräning

Mål: Förbättra muskelstyrkan

Hur: Enligt program (Höftprogrammet, individanpassat). Tänk på höftrestriktionerna: max 90° flexion, ej korsa benen samt ej vrida benet inåt eller utåt.

När:

Vem: Delegerad omv.personal

Risikanalys

Risker: Fallrisk. Om träning ej utförs, risk för immobilisering, bestående nedsatt funktion och att bli hjälpberoende.

Förebygga risker: Träna enligt program för ökad styrka och balans. Vara observant på patienten och vara förberedd på pauser.



Kvarvarande risker: Viss fallrisk kvarstår men risken anses acceptabel då träningen behöver ske nära gränsen av patientens förmåga.

Ordination Träning/behandling aktiviteter och delaktighet FT::

Vad: Gångträning

Mål: Att kunna förflytta sig självständigt

Hur: (Gånghjälpmedel, levande stöd, fokus på fotisättning, stegbredd, steglängd, symmetri, gångsträcka eller liknande). Tänk på höftrestriktionerna: max 90° flexion, ej korsa benen samt ej vrida benet inåt eller utåt.

När:

Vem: Delegerad omv.personal

Risakanalys

Risker: Fallrisk. Om träning ej utförs, risk för immobilisering och att bli hjälpberoende.

Förebygga risker: Träna enligt program för ökad styrka och balans. Gångträna enligt instruktion. Vara observant på patienten vid gående och vara förberedd på pauser, lämpliga sittplatser.

Kvarvarande risker: Viss fallrisk kvarstår men risken anses acceptabel då träningen behöver ske nära gränsen av patientens förmåga.

Fallpreventiv bedömning bör göras för patienter som fallit innan plastikoperationen.