



## KONTROLLBESÖK HOS HÄLSOVÅRDSCENTRALENS FYSIOTERAPEUT

### På kontrollbesöket hos fysioterapeuten:

#### KNÄ

- mät knäets rörelseomfång
- testa knäets max. extension, aktivering av vastus medialis
- bedöm gången, viktöverföring, steglängd, hållning, haltande
- ge handledning om gång i trappor (diagonalgång om möjligt)
- ge handledning om användning av en krycka eller att avstå från hjälpmedel
- ge handledning om övningar inom slutna kinetiska kedjor, knäböj, utfallssteg osv
- ge handledning om rörlighetsövningar samt övningar för vastus medialis
- gör upp ett nytt mera utmanande rörelseträningsprogram åt patienten
- påminn om användning av kallt
- fyll i uppgifterna i Implant db systemet
- bedöm hjälpmedelsbehovet

#### HÖFT

- undersök höftens rörlighet, lägg märke till kraftiga rörelsebegränsningar
- effektivera övningarna i de riktningar dit rörligheten är dålig
- kontrollera ställningen i sittande läge
- gör Trendelenburgtest, ge råd för att stärka sätesmusklerna
- ge handledning om övningar inom slutna kinetiska kedjor
- observera gången, vid behov också i trappor
- om det går att avstå från kryckor, ge handledning om användning av en krycka eller att röra sig utan kryckor
- hänvisa patienten vid behov till gruppgymnastik
- gör upp ett nytt mera utmanande rörelseträningsprogram åt patienten
- fyll i uppgifterna i Implant db systemet
- bedöm hjälpmedelsbehovet

översättning 29.12.2014/NB