

Bassängträning efter höft eller knäoperation

Bassängträningen är ett led i rehabiliteringen efter din operation.

Du får möjlighet att bassängträna 1 gång per vecka under 6 veckor.

Om operationssåret inte är läkt, om du har andra sår eller du av andra skäl vill eller måste avstå bassängträningen, kontakta Rehabcentrum i god tid innan träningen. Detta gäller också dig som är i behov av sjukresa.

Bassängen är utrustad med automatiserad klorering. Desto mer smuts i vattnet, desto mer klor tillsätts. Eftersom vattnet är 34 grader och bassängen hårt belastad är det jätteviktigt att alla följer hygienföreskrifterna för att minimera klorhalten. Låg klorhalt gör det trevligare att träna och risken för överkänslighet minskar. Med hänsyn till alla allergiker är det också viktigt att inte använda parfymer eller parfymerade produkter (till exempel. hårstyling, rakvatten, hudlotion) före eller efter bassängträningen.

Allmänna hygienföreskrifter

- Endast personer utan pågående infektion (till exempel. urinvägsinfektion, hudinfektion, övre luftvägsinfektion, diarré eller liknande.) får delta i bassängträning.
- Skor lämnas utanför omklädningsrummet.
- Alla duschar och tvättar av hela kroppen ordentligt före bassängträningen, det räcker inte att man duschat på morgonen hemma.
- Duscha innan du tar på badkläder.
- Toalettbesök uträttas före påbörjad duschning.
- Medtag egna badlakan, badkläder och hygienartiklar. Badkläder och handduk bör tvättas och torkas mellan varje träningspass.
- Sätt gärna upp långt hår eller använd badmössa.
- Vid fotvårter används egna plastskor/sockor.
- Gå inte ner i bassängen förrän badledaren är på plats