**Kontroller:**

* Borger instrueres i hjemmetræningsprogram
* Der kan tilbydes optil fem kontroller
* Borger med stort funktionstab og hvor der er behov superviseret fysioterapi, kan efter aftale med hold terapeuter på hofte mix, deltage her.
* Borgere som ikke formår selvtræning, anbefales træning hos privat fys.

**1 US**

**Flowdiagram for hofte bursit/tendinit**

**Fagligt indhold:**

* Alignment i øvelserne, kvalitet
* Ikke provokere smerte
* Tid
* Udspænding
* Lige før afslutning styrke øvelser (hvis smerterne kan tolerere det)
1. **Undersøgelse:**
* Smerter (NRS)
* Smerte stillende
* Funktionsniveau – habituelt og nuværende
* Info. om at det er selvtræning med focus på kvalitet frem for kvantitet
* Instruktion i øvelser INDEN for smertegrænsen
* Respektér smerterne, for at undgå irritation
* PROM- AROM
* Muskelstyrketest: m. glut. max. et med., hofte add., m. quadriceps fem., m. iliopsoas.
* 6 min gangtest – kvaliteten af gangfunktionen
* Funktionelle tests