



# Gode råd om seksualitet efter hofteoperation – for kvinder

Når du er blevet opereret i hoften, må du som udgangspunkt bevæge og bruge din hofte frit, men nogle bevægelser og stillinger kan provokere dine smerter ud over smertegrænsen. Disse bevægelser og stillinger skal du afholde dig fra, indtil du ikke længere oplever smerter.

Dette gælder også i seksuel aktivitet, fordi der er en lille risiko for, at hoften kan gå af led. Det vil sige, at hvis du får smerter i bestemte bevægelser og stillinger, skal du finde en anden metode at udføre aktiviteten på, eller vente til det ikke længere gør ondt.

Seksualitet består af mange forskellige elementer, fx nærhed, berøring, nydelse og fantasi. Det er kun dig selv, der kan afgøre, hvad der er rigtigt for dig. Sygdom, alder og fysiske begrænsninger er ikke en hindring for at have et godt seksualliv. Forelskelse, kærlighed, sex og samhørighed kender ingen begrænsninger, så nyd det på de vilkår, der er - følelserne er de samme.

## Vær opmærksom ved bevægerestriktioner

I nogle tilfælde vil du have bevægerestriktioner – altså regler for, hvordan du må og ikke må bevæge dig efter hofteoperationen. Hvis det gælder dig, er du blevet informeret om det efter operationen, og det vil også fremgå af det træningsprogram, du har fået udleveret.

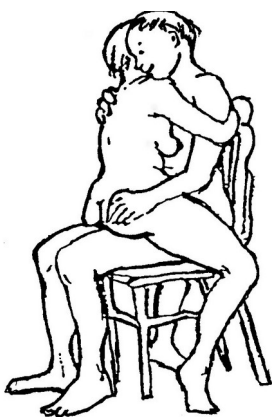
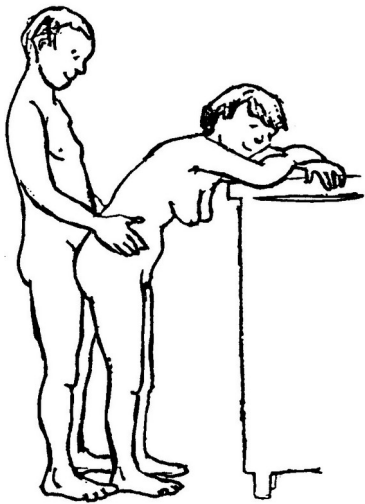
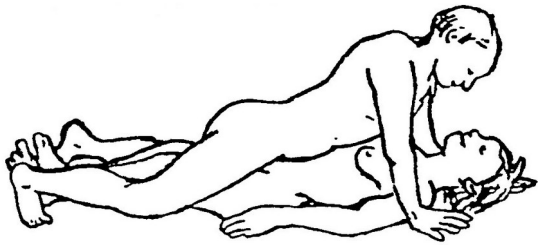
Hvis du har bevægerestriktioner, skal du være opmærksom på de følgende forholdsregler de første 3 måneder:

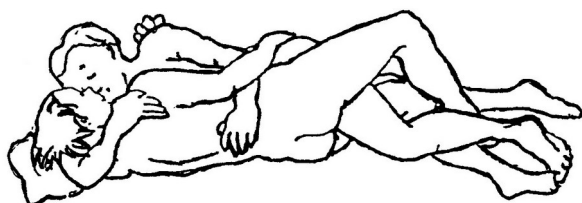
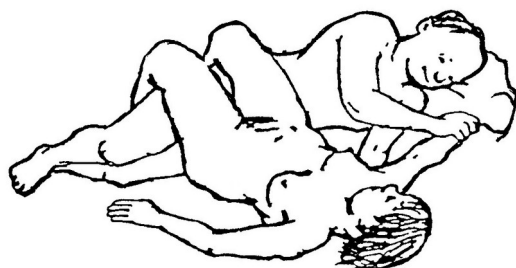
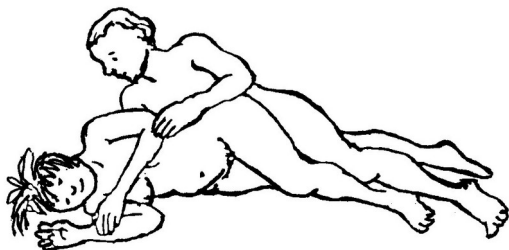
- Du må ikke lægge benene over kors.
- Du må højst bøje 90 grader i det opererede hofteled.
- Du må ikke dreje det opererede ben indad.

Disse forholdsregler gælder også under samleje. De samlejestillinger, der er vist herunder, er gode i forhold til at overholde bevægerestriktionerne.

## Eksempler på stillinger

Her kan du se eksempler på stillinger, som er gode for at undgå at provokere smerter ud over din smertegrænse efter en hofteoperation. Vær dog opmærksom på smerter og ubehag fra hoften, så du og din partner kan tilpasse belastninger og udfoldelser efter dette.





## Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål er du velkommen til at tale med din ergo- eller fysioterapeut.



**Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Aalborg**

Tlf. 97 66 42 10

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Farsø**

Tlf. 97 65 31 30

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Thisted**

Tlf. 97 65 00 60



AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL  
– i gode hænder