

# Sådan træner du, når du er blevet opereret for hoftebrud/lårbensbrud

En afgørende forudsætning for et godt resultat efter operationen er den efterfølgende indsats med træningen. Træning er ikke kun, når du træner med fysioterapeuten, men også når du:

- vasker dig og klæder dig på
- går til og fra fx toilet og badeværelse
- kommer ud af og op i sengen
- eventuelt går på trapper.

## DIN DAGLIGE TRÆNING

Om aftenen på operationsdagen skal du op at sidde på sengekanten og – hvis det er muligt – ud at stå på gulvet.

Allerede dagen efter operationen begynder du genoptræningen med fysioterapeuten. Det er vigtigt, at du også er aktiv, når du ligger i sengen, og at du hurtigt kommer i gang med at bruge det opererede ben.

Hver dag taler vi med dig om planen for din træning, og vi taler om, hvor længe vi anbefaler dig at være oppe.

### Træn også selv

Det gælder om at træne jævnt over hele døgnet. Vi anbefaler derfor, at du forsøger at indpasse trænings- og hvileperioder i løbet af dagen.

Senere i denne pjece er det træningsprogram, som du skal følge under din indlæggelse og efter udskrivelsen. Fysioterapeuten instruerer dig i øvelserne, i at bruge gangredskab og i at gå på trapper, hvis dette er relevant. Når du bliver fortrolig med øvelserne, bliver du og fysioterapeuten enige om, hvilke øvelser du selv skal lave i løbet af dagen. Det er vigtigt at træne, selvom det gør ondt, når du bruger det opererede ben.

## UDSKRIVELSE

Efter operationen begynder vi at tale med dig og eventuelt dine pårørende om udskrivelse. Det er vigtigt at forberede udskrivelsen i god tid, så alt er i orden, når du skal hjem. Vi vurderer i samarbejde med dig, om du har behov for hjælpemidler og eventuelt hjælp fra hjemmeplejen efter udskrivelsen.

Fysioterapeuten vurderer, om du har behov for hjælp til genoptræningen. Hvis det er tilfældet, vil fysioterapeuten udarbejde en genoptræningsplan og henvise dig til fysioterapi i din hjemkommune.

## NÅR DU KOMMER HJEM

### Forvent at have smerter

Du kan opleve smerter og problemer med at sætte i gang i tiden efter operationen.

Ændrer smerterne karakter og bliver voldsommere, skal du kontakte din læge for at blive undersøgt.

### Afhjælp hævelse

Det opererede ben er hævet efter operationen. Hævelsen kan vare flere måneder.

For at mindske hævelsen bør du gøre følgende:

- Veksl mellem hvile og aktivitet.
- Lig med benet højt hævet i sengen de første 3 måneder efter operationen.
- Lav den første øvelse i denne pjece med benene over hjertehøjde.
- Hvil benene på en fodskammel, når du sidder.



### Lav øvelser og supplér gerne med øvrig motion

De første måneder efter operationen skal du lave øvelserne i denne pjece hver dag.

Det er en god idé at supplere træningen med en gåtur eller en tur på kondicykel, men det kan ikke erstatte øvelserne.

### Brug eventuelt krykker

Det er smerter i benet, eller hvor godt du går, der afgør, om du skal gå med ganghjælpemiddel eller uden. Hvis du kan gå med 1 stok, skal den være ved din raske side.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



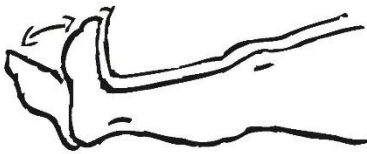
### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,  
Aalborg**  
Tlf. 97 66 42 10

## SÅDAN TRÆNER DU

### Daglig træning

De følgende øvelser skal du lave ved træningen med fysioterapeuten og derudover flere gange dagligt. Du skal arbejde henimod at kunne lave 3 x 10 gentagelser af øvelserne flere gange dagligt.



### ØVELSE 1

- Vip godt med begge fødder.
- Lav øvelsen 5 minutter hver time.



### ØVELSE 2

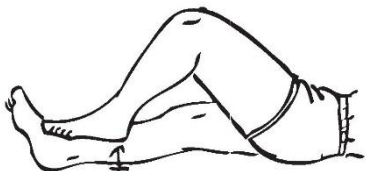
- Stræk knæet, så lårmusklen spændes.
- Lav 3x10 gentagelser 2 gange dagligt.

## Øvelser i sengen



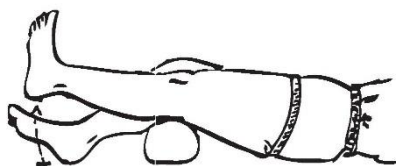
### ØVELSE 3

- Lig på ryggen med strakte ben.
- Træk hælen op mod bagdelen, så knæ og hofte bøjes.



### ØVELSE 4

- Bøj benet og løft hælen fri af underlaget.



### ØVELSE 5

- Lig med en pølle under knæet.
- Stræk knæet, så hælen løftes fri af underlaget, og lårmusklen spændes.



### ØVELSE 6

- Lig med strakte ben.
- Før benet ud til siden.
- Sørg for, at storetåen peger lige i vejret.

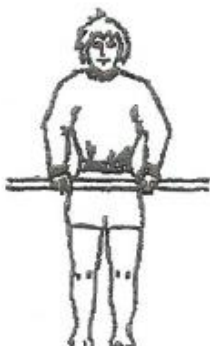


### ØVELSE 7

- Lig med bøjede ben.
- Løft bagdelen fri af underlaget.

### Stående øvelser

Støt dig til sengen eller en stol. Stå som udgangsstilling med let afstand mellem benene.

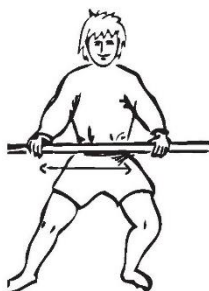


### ØVELSE 8

- Øv dig i at stå med lige vægtfordeling på begge ben.

### ØVELSE 9

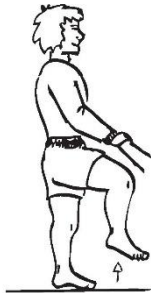
- Stå i bredstående stilling med cirka 30-40 cm afstand mellem fødderne.
- Før vægten skiftevis fra ben til ben.
- Bøj let i det ben, du har vægten på.



### ØVELSE 10

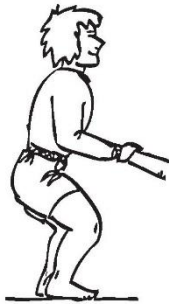
- Stå med det ene ben et skridt foran det andet.
- Før vægten skiftevis frem på det forreste ben og tilbage på det bagerste.
- Skift ben og gentag øvelsen.





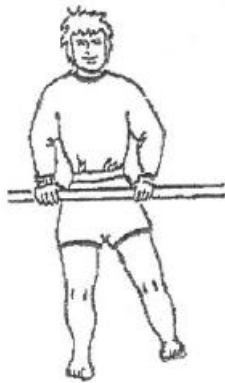
### ØVELSE 11

- Stå med let afstand mellem benene.
- Lav knæløft med det opererede ben.



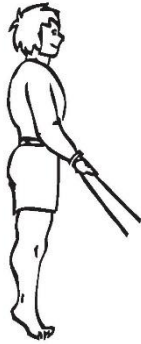
### ØVELSE 12

- Gå ned i knæ og op igen.



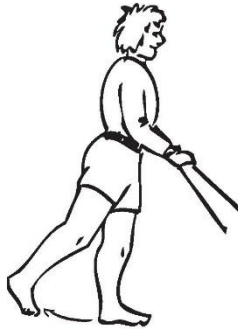
### ØVELSE 13

- Før det opererede ben ud til siden. Foden skal pege lige frem.



#### ØVELSE 14

- Vip op på tæer og ned på hæle.

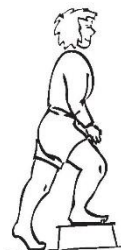


#### ØVELSE 15

- Før benet strakt bagud.

### SÅDAN GÅR DU PÅ TRAPPER

Aflast benet på følgende måde, når du går på trapper.



#### OP AD TRAPPE

- Først det raske ben.
- Dernæst det opererede ben og krykken.





### NED AD TRAPPE

- Først krykken.
- Dernæst det opererede ben.
- Så det raske ben.

Når du ikke længere har smerter, skal du gå almindeligt på trapper.