

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

Du er blevet opereret for hoftebrud. Det er afgørende for resultatet af operationen, at du hurtigt kommer i gang med genoptræningen, så du får en god bevægelighed i ben og hofte.

## VI HJÆLPER DIG I GANG

### Hurtigt ud af sengen

Efter operationen hjælper personalet dig op at sidde på sengekanten, og hvis det er muligt, skal du ud at stå på gulvet.

### Genoptræning med fysioterapeuten

Det er vigtigt, at du kommer hurtigt i gang med genoptræningen, så allerede dagen efter operationen skal du begynde at lave øvelser med fysioterapeuten. Fysioterapeuten vil også introducere dig for øvelserne i denne pjece, som du skal lave, når du kommer hjem. Ved udskrivelsen anbefaler vi, at du giver accept til udarbejdelse af en genoptræningsplan, så du kan få hjælp til den videre genoptræning gennem kommunen.

## VÆR OPMÆRKSOM PÅ

### Forvent hævelse

Det opererede ben vil ofte hæve efter operationen. Denne hævelse kan vare flere måneder afhængigt af dit aktivitetsniveau. For at mindske hævelsen bør du gøre følgende:

- Veksle mellem hvile og aktivitet.
- Hæv fodenden i din seng, så længe benet bliver ved med at hæve.
- Lav den første øvelse i denne pjece med benene over hjertehøjde.
- Læg benene op på en stol eller skammel, når du sidder.

### Forvent smerter

Du vil kunne opleve smerter og igangsætningsbesvær i op til et år efter operationen. Vær opmærksom på, at ændrede smerter fra hoften eller operationssåret kan være et signal om, at du har lavet en forkert bevægelse eller har overbelastet hoften. Sker dette, bør du ændre stilling eller aktivitet.

### Vær fysisk aktiv

Dit daglige aktivitetsniveau efter operationen – herunder fx hverdagsgøremål og gåture – vil i starten være i begrænset omfang. Du skal altid justere de daglige aktiviteter, så du tager hensyn til smerte og hævelse i benet. Øvelserne kommer i første række og kan ikke erstatte hverdagsgøremål eller gåture. Som supplement til træningen er det en god idé at bruge en kondicykel.

### Forholdsregler ved bilkørsel

Du må køre bil, når du kan køre på forsvarlig vis og overholde færdselsloven. Dog skal du være opmærksom på følgende:

- Du må ikke køre bil, når du tager stærk smertestillende medicin markeret med en rød advarselstrekant.
- Du skal kunne reagere hurtigt og udføre en nødopbremsning.
- Du skal være opmærksom på, hvilke regler der gør sig gældende hos dit forsikringselskab, inden du sætter dig bag rattet.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Farsø**  
Tlf. 97 65 31 30

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,  
Thisted**  
Tlf. 97 65 00 60

## SÅDAN GØR DU

Du skal lave alle øvelserne i et stille og roligt tempo, så du har kontrol over bevægelserne. Generelt skal øvelserne ikke give dig smerter i hoften, men du må gerne kunne mærke en vis træthed og ømhed i musklerne. Udfør også gerne øvelserne med det ikke-opererede ben. Start med 5-10 gentagelser og arbejd henimod at lave 3 x 10 gentagelser to gange dagligt.

## LIGGENDE ØVELSER



### ØVELSE 1

- Løft armene op over hovedet samtidig med, at du tager en dyb indånding – tag armene ned og pust godt ud.



### ØVELSE 2

- Vip kraftigt med begge fødder/ankler.
- Gør dette minimum 20 gange hver time.



### ØVELSE 3

- Lig på ryggen med strakte ben.
- Bøj og stræk det opererede ben



#### ØVELSE 4

- Lig med et sammenrullet håndklæde eller tæppe under knæene, eller lav et knæk på sengen.
- Stræk knæet, så hælen løftes fri af underlaget og lårmusklen spændes.



#### ØVELSE 5

- Lig med et sammenrullet håndklæde eller tæppe under begge knæ og armene ned langs siden.
- Pres skuldre og knæ ned imod underlaget, så bagdelen løftes fri.



#### ØVELSE 6

- Lig med bøjede ben og armene ned langs siden.
- Løft bagdelen fri af underlaget.



#### ØVELSE 7

- Lig på ryggen.
- Før benet strakt ud til siden og tilbage igen. Sørg for, at tæerne peger opad.



#### ØVELSE 8

- Lig med bøjede ben og samlede fødder.
- Lad knæene falde ud til siden

## STÅENDE ØVELSER

Følgende øvelser skal du arbejde hen imod at lave 20-30 gentagelser af minimum 2 gange dagligt. Støt dig til et højt bord, en stoleryg eller lignende.



### ØVELSE 9

Vip op på tæer og ned på hæle.

### ØVELSE 10

- Stå med det ene ben et skridt foran det andet.
- Hold begge fødder i gulvet, og før vægten skiftevis frem på det forreste ben og tilbage på det bagerste.
- Skift ben.

### ØVELSE 11

- Stå med let afstand mellem benene.
- Løft skiftevis højre og venstre ben.
- Vær opmærksom på ikke at bøje mere end 90 grader i hoften.



### ØVELSE 12

- Træd et lille skridt bagud på træningsbenet.
- Hold denne udgangsstilling og før skiftevis højre og venstre ben ud til siden
- Foden skal pege lige frem
- Hold overkroppen i ro



### ØVELSE 13

- Løft skiftevis højre og venstre ben strakt bagud uden at røre underlaget.
- Hold overkroppen i ro



### ØVELSE 14

- Gå ned i knæ og op igen, som om du vil sætte dig på en stol.
- Vær opmærksom på ikke at bøje mere end 90 grader i hoften.



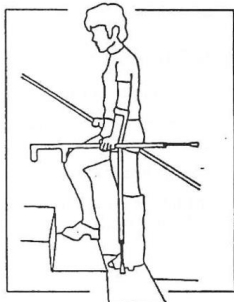
### ØVELSE 15

- Kør på kondicykel 5-15 minutter 2 gange dagligt.
- De første 6 uger bør du kun køre med let modstand.
- Efter 6 uger må du køre ude på en almindelig cykel.

### GANG MED KRYKKER ELLER HJÆLPEMIDDEL

Det er smerten i benet, og måden du går på, der er afgørende for, om du skal gå med krykker eller anden ganghjælpemiddel. Når du kan gå med 1 krykke eller anden ganghjælpemiddel, skal den være ved den raske side.

Så snart det er muligt for smerter i benet, bør du gå almindeligt på trapper.



### NÅR DU GÅR OP AD TRAPPE

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

### NÅR DU GÅR OP NED AD TRAPPE

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