

Træningsprogram, råd og vejledning, når du har fået et kunstigt hofteled (bevægelsesrestriktioner)

Påbegynd genoptræning hurtigt

Du har fået et kunstigt hofteled, et halvt kunstigt hofteled eller din hofte har været gået af led.

I forbindelse med din behandling vil du blive vejledt og instrueret i øvelser og håndtering af dagligdagsaktiviteter. Det er vigtigt, at du kommer i gang med at lave træningsøvelser hurtigt efter din behandling eller operation.

Bevægerestriktioner

Der er en række restriktioner for, hvordan du må bevæge og belaste hoften. Disse restriktioner skal sikre, at hoften ikke går af led. Vi anbefaler, at du overholder bevægerestriktionerne i 3 måneder efter operationen.

Efter de 3 måneder skal du fortsat være opmærksom på, at nogle bevægelser kan provokere dine smerter ud over det acceptable. Disse bevægelser skal du afholde dig fra, indtil du ikke længere oplever smerter.

Dette skal du gøre, da der er en mindre risiko for, at hoften kan gå af led. Det vil sige, at hvis du får smerter i bestemte aktiviteter, skal du finde en anden metode at udføre aktiviteten på eller vente med aktiviteten, til det ikke længere gør ondt.

Bevægelsesrestriktioner

- 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.

Forvent smerter

Det er normalt at have smerter og muskelømhed efter en hofteoperation. Mange oplever også, at det prikker eller stikker omkring hofteleddet. Alle har brug for smertestillende medicin, og det er vigtigt, at du er så godt smertedækket, at du kan holde til at træne.

Selvom du er smertedækket, er det forventeligt, at du i starten oplever lette smerter i forbindelse med træningen, hvilket er helt i orden, så længe smerterne ikke overskrider din smertegrænse.

Vær aktiv i dagligdagen

Dit daglige aktivitetsniveau efter operationen – herunder hverdagsgøremål og gåture – vil i starten være i begrænset omfang. Du kan ikke forvente, at du kan udføre dine daglige gøremål i samme omfang som normalt. Tag dig god tid til dagens opgaver og acceptér, at tingene tager længere tid. Bliver du træt, så tag et hvil. Du vil gradvist kunne øge dit daglige aktivitetsniveau, og det anbefales, at du holder dig aktiv. Øvelserne kommer i første række og kan ikke erstattes af hverdagsgøremål eller gåture.

Forvent igangsætningsbesvær

Du vil kunne opleve igangsætningsbesvær og lette smerter i flere måneder efter operationen. Det er helt almindeligt, at du har problemer med at komme i gang, fx hvis du har siddet ned i længere tid. Får du tiltagende smerter i hoften i forbindelse med gang, kan det være et signal om, at du har overbelastet hoften. Sker dette, bør du nedjustere din gangdistance eller skifte aktivitet, indtil hoften kan holde til det.

Hævelse

Det opererede ben vil ofte hæve efter operationen. Dette er en naturlig del af helingsprocessen, men til tider kan hævelsen tage overhånd og være årsag til smerter. Hævelsen kan vare flere måneder afhængig af dit aktivitetsniveau. For at mindske hævelsen bør du gøre følgende:

- Hvil dig flere gange dagligt, mens du ligger med benet over hjertehøjde.
- Lav den første øvelse i denne pjece med benene over hjertehøjde.
- Veksl mellem hvile og aktivitet.
- Læg benene op på en stol eller skammel, hver gang du sidder.

Kontakt og mere viden

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

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen****Farsø**

Tlf. 97 65 31 30

Aalborg

Tlf. 97 66 42 10

Thisted

Tlf. 97 65 00 60

Hjørring

Tlf. 97 64 16 82

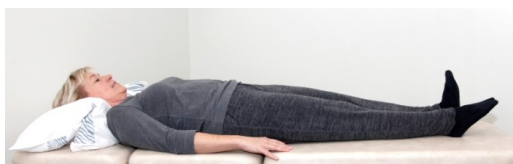
Frederikshavn

Tlf. 97 64 21 98

Efter operationen – 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. Med tiden kan du belaste dine muskler yderligere ved at udføre øvelserne i et endnu langsommere tempo, så du mærker en øget belastning på musklerne. Udfør også gerne øvelserne med det ikke-opererede ben.

Liggende øvelser



ØVELSE 1

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

Du bør prioritere at gøre dette de første 14 dage.



ØVELSE 2

- Læg dig på ryggen med strakte ben.
- Bøj og stræk det opererede ben.
- Start med 5-10 gentagelser og arbejd henimod at lave 3 x 10 gentagelser 2 gange dagligt.



ØVELSE 3

- Læg dig med bøjede ben og armene ned langs siden.
- Løft bagdelen, så højt du kan.
- Start med 5-10 gentagelser og arbejd henimod at lave 3 x 10 gentagelser 2 gange dagligt.



ØVELSE 4

- Lig med bøjede ben og samlede fødder.
- Før knæene ud til hver sin side.
- Start med 5-10 gentagelser og arbejd henimod at lave 3 x 10 gentagelser 2 gange dagligt.

Du kan også bruge øvelsen som en

udspændingsøvelse for lysken. Før knæene så langt ud til hver sin side som muligt og hold stillingen i 3 x 30 sekunder.



ØVELSE 5

- Læg dig med en pølle under knæet.
- Stræk knæet, så hælen løftes fri af underlaget, og lårmusklen spændes. Ben og fødder skal være samlede.
- Start med at lave 5-10 gentagelser, og arbejd henimod at lave 3 x 10 gentagelser 2 gange dagligt.



ØVELSE 6

- Læg dig på ryggen med samlede fødder.
- Før det opererede ben ud til siden, mens tæerne peger lige op i vejret.

Stående øvelser

Start med at lave 5-10 gentagelser, og arbejd henimod at lave 3 x 10 gentagelser 2 gange dagligt. Støt dig til et højt bord, en stoleryg eller lignende. Med tiden kan du fjerne støtten og belaste dine muskler yderligere ved at udføre øvelserne i et langsomt tempo eller bruge en træningselastik.



ØVELSE 7

- 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 8

- Sæt dig på og rejs dig fra en stol i roligt tempo.
- Brug armlænene som støtte.
- Hold hofte, knæ og ankel på samme linje.
- Vær opmærksom på ikke at bøje mere end 90 grader i hoften.
- Hvis du kan gøre dette uden problemer, kan du fortsætte med nedenstående øvelse.



- Rejs dig med hænderne strakt frem foran kroppen.
- Hold hofte, knæ og ankel på samme linje.
- Vær opmærksom på ikke at bøje mere end 90 grader i hoften.



ØVELSE 9

- Før skiftevis højre og venstre ben ud til siden.
- Foden skal pege lige frem.
- Hold overkroppen i ro.



ØVELSE 10

- Løft skiftevis højre og venstre ben strakt bagud.
- Bøj ikke overkroppen frem.

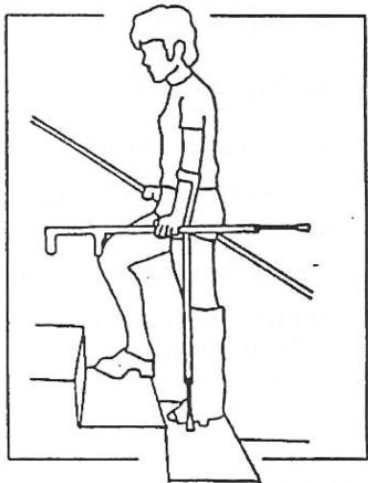


MOTIONSCYKEL

- Cykl på motionscykel 5-15 minutter 2 gange dagligt.
- De første 6 uger bør du kun køre med let til moderat modstand.
- Træningen på motionscyklen skal ses som et supplement til øvelserne.
- Vær opmærksom på at indstille cyklen, så du ikke bøjer mere end 90 grader i hoften.
- Du må cykle på en almindelig cykel, når du kan gøre dette på forsvarlig vis og overholde bevægerestriktionerne.

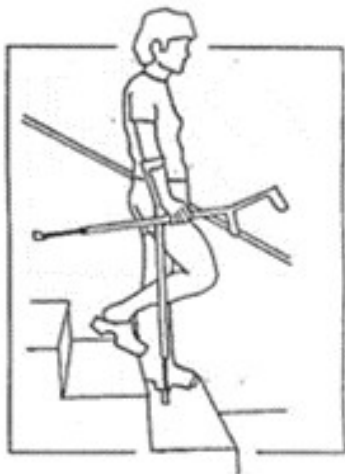
Gang med krykker

Det er smerten i hoften, og måden du går på, der er afgørende for, om du skal gå med 2, 1 eller ingen krykker. Når du kan gå med 1 krykke, skal den være ved den ikke-opererede side. Herefter må du afvikle krykkerne, hvis du kan gå sikkert uden smerter og uden at halte.



GÅ OP AD TRAPPE SÅLEDES

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



GÅ NED AD TRAPPE SÅLEDES

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

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

Sådan klarer du hverdagen

Hjælpemidler

Du vil blive vejledt i at bruge de hjælpemidler, som er nødvendige for, at du kan overholde dine bevægerestriktioner. For at vurdere dit hjælpemiddelsbehov vil der måske blive behov for, at dine pårørende udfylder skemaet "Måleskema til tilpasning af din bolig".

Hjælpemidlerne kan du låne af det hospital, du modtager behandling af, eller af din kommune. Dine pårørende skal så vidt muligt hjælpe dig med at hente hjælpemidlerne og installere dem i din bolig.

Du skal selv sørge for, at hjælpemidlerne bliver returneret, når du ikke længere har brug for dem. Du kan returnere hjælpemidlerne til det nærmeste hospital.

Når du sidder

Når du sidder, skal du være opmærksom på at overholde bevægerestriktionerne. Sid ikke i en for lav stol, og brug eventuelt en skråpude, så hofterne ikke bøjes for meget. Er du i tvivl, så brug altid en skråpude. Brug armene, når du rejser dig, for at skåne hoften.

Vær opmærksom på, at du ikke drejer fod eller knæ indad, når du rejser dig.



Når du ligger

Du kan både ligge på ryggen og på siden i perioden med bevægerestriktioner. Ønsker du at sove på siden, skal der altid være en pude mellem benene, så du ikke krydser benene og dermed kroppens midterlinje.



Når du vasker dig

Du kan stå op i badet eller sidde ned på en skråtstillet badebænk. Når du vasker underben og fødder, skal du bruge hjælpemidler såsom en svamp på et skaft, en tåvasker

eller en gribetang. Undgå at dreje benet indad, når du benytter hjælpemidler. Når du vasker dig forneden, så husk at stå med let spredte ben og at bøje let i knæene.

Når du klæder dig på

Du skal bruge en gribetang eller påklædningspind til at tage underbukser og bukser op til knæene. Sæt gribetangen i den ene side af bukserne og den anden hånd i modsatte side. Læg bukserne på gulvet. Du skal trække bukserne på dit opererede ben først og af det opererede ben til sidst.



Strømper tager du på med en strømpepåtager. Sæt strømpen på strømpepåtageren og hold med en hånd i hver snor. Lad strømpepåtageren falde på gulvet, og sæt foden så langt ind som muligt. Træk nu i snorene, og lad strømpepåtageren føre strømpen op over hælen.





Når du er på toilet

Højden på dit toilet vurderes, da det er vigtigt, at toilettet ikke er for lavt, for at du kan overholde bevægerestriktionerne. Hvis det vurderes for lavt, skal du benytte en skråtstillet toiletforhøjer i perioden med bevægerestriktioner.

Når du løfter eller samler noget op fra gulvet

Du skal strække det opererede ben bagud, inden du bøjer dig ned. Brug alternativt gribetangen. Undgå at løfte tunge ting. Får du smerter i hoften i forbindelse med løft, skal du straks afbryde løftet.

Du kan gå ned på knæ på det opererede ben, når du skal samle ting op, så hoften bøjes mindst muligt.



Forholdsregler efter operation

De følgende billeder illustrerer, hvilke bevægelser du ikke må udføre efter operationen.



Vi anbefaler, at du ikke krydser benet over kroppens midtlinje og sidder med benene over kors.

Vi anbefaler, at du ikke drejer fod eller knæ indad.



Forholdsregler ved bilkørsel og cykling

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

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

Sådan kommer du ind/ud af bilen:

- Kør sædet helt tilbage, læg ryglænet lidt bagud.
- Stil dig med ryggen til sædet, og sæt dig med det opererede ben strakt frem.
- Løft benene ind i bilen. Vær opmærksom på hoftebevægerestriktionerne.

Brug eventuelt skråpude ved bilkørsel, hvis du sidder lavt i bilen, for at undgå, at hofterne bøjer for meget.

Indkøb, madlavning og rengøring

Få hjælp i butikken, når du er på indkøb, eller få varerne leveret. Køb eventuelt færdigretter for at lette arbejdet med madlavning.

Hvis du har behov for hjælp til rengøring, tøjvask og andet, når du kommer hjem, skal du aftale det med plejepersonalet.

Gode råd om samliv

På vores hjemmeside kan du finde pjecer med "Gode råd om seksualitet efter hofteoperation":

- For kvinder: <https://aalborguh.RN.dk/fysergo-info3>
- For mænd: <https://aalborguh.RN.dk/fysergo-info4>

Genoptræning efter udskrivelsen

Du skal som udgangspunkt selv genoptræne din hofte efter operationen. Under indlæggelsen vil fysio- og/eller ergoterapeuten dog vurdere, om du har behov for hjælp til den fremadrettede genoptræning, når du kommer hjem. I så fald vil fysio- og/eller ergoterapeuten udarbejde en genoptræningsplan, som henviser dig til genoptræning i din kommune.

Korriger eventuel benlængdeforskel

Efter en operation med hofteprotese, kan der opstå en benlængdeforskel, hvor det opererede ben bliver længere. En eventuel benlængdeforskel kan normalisere sig i op til 3 måneder efter din hofteoperation. Hvis du har behov for en hækile til udligning af benlængdeforskel, skal du være opmærksom på, om du fortsat har behov for den 3 måneder efter operationen. Ikke alle med benlængdeforskel har dog behov for hækile.