

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

Du har fået et kunstigt hofteled. I forbindelse med operationen vil du blive vejledt og instrueret i øvelser og dagligdagsfunktioner som fx træning i at gå med krykker eller andet relevant ganghjælpemiddel. Det er vigtigt, at du kommer i gang med at lave træningsøvelser hurtigt efter operationen.

Sådan forbereder du dig

Medbring til indlæggelsen

For at vi kan komme godt i gang med genoptræningen, skal du medbringe følgende på operationsdagen. Du skal bruge disse ting til din genoptræning.

- Denne pjece
- Gode sko eller sandaler
- Løse bukser
- Krykker eller andet relevant ganghjælpemiddel, hvis du allerede har fået udleveret disse/dette.

Generelle retningslinjer

Vær opmærksom på smerter under bevægelse

Du må som udgangspunkt bevæge og bruge din hofte frit efter operationen. Det er normalt at have smerter og muskelømhed efter en hofteoperation, og 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.

Nogle bevægelser kan provokere dine smerter ud over smertegrænsen. Disse bevægelser skal du holde dig fra, indtil du ikke længere oplever smerter. Dette skal du gøre, fordi der er en lille 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.

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.

Aflastning i hvilestillinger

Oplever du smerter i hvilestillinger, fx når du sidder eller ligger, skal du finde en anden stilling eller lejre dig, så du slapper bedst muligt af. Specielt i starten har mange gavn af at sidde højt og at ligge med en pude mellem benene, hvis du ligger på siden.

Hævelse

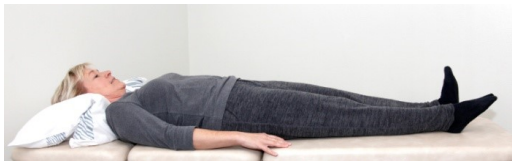
Det opererede ben vil ofte hæve efter operationen. Dette er en naturlig del af helingsprocessen, men til tider kan hævelsen tage overhånd og være årsagen til smerter. Hævelsen kan vare flere måneder afhængig af dit aktivitetsniveau. For at mindske hævelsen bør du gøre følgende:

- Hvil med benet over hjertehøjde flere gange dagligt.
- 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.

Øvelser efter operationen

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.

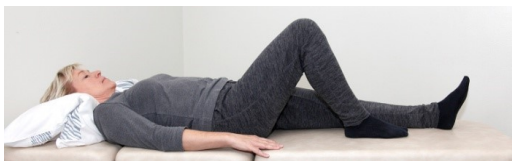
Liggende øvelser



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

- Læg dig 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.

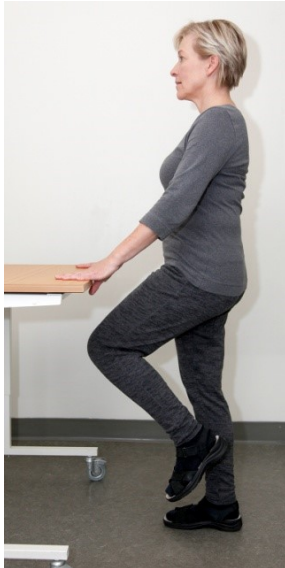


ØVELSE 5

- Læg dig på ryggen med samlede fødder.
- Før det opererede ben ud til siden, mens tæerne peger lige op i vejret.
- Begynd med 5-10 gentagelser og arbejd henimod at lave 3 x 10 gentagelser 2 gange dagligt.

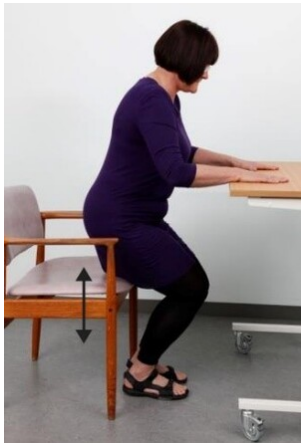
Stående øvelser

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.



ØVELSE 6

- Stå med let afstand mellem benene.
- Løft skiftevis højre og venstre ben.



ØVELSE 7

- Sæt dig på og rejs dig fra en stol i roligt tempo.
- Brug armlænene som støtte.
- Hold hofte, knæ og ankel på samme linje.



- Hvis du kan gøre ovenstående uden problemer, kan du rejse dig med hænderne strakt frem foran kroppen.
- Hold hofte, knæ og ankel på samme linje.



ØVELSE 8

- Træd et 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 9

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



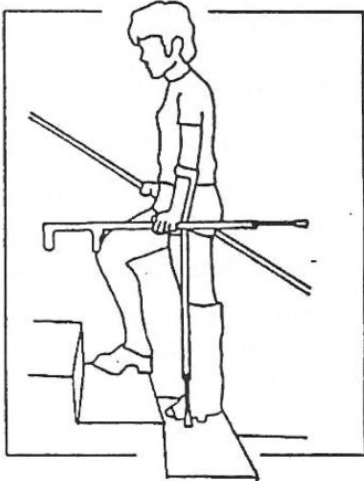
KONDICYKEL

- Cykl på kondicykel 5-15 minutter 2 gange dagligt.
- De første 6 uger bør du kun køre med let til moderat modstand.

Vi anbefaler, at du først cykler på en almindelig cykel efter 6 uger.

Gang med krykker

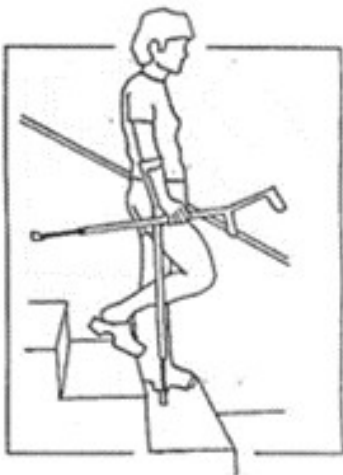
Det er smerten i hoften, og måden du går på, der er afgørende for, om du skal gå med 2, 1 eller ingen krykker. Når du kan gå med 1 krykke, skal den være ved den ikke-opererede side. Herefter må du afvikle krykkerne, hvis du kan gå sikkert uden smerter og uden at halte.



NÅR DU GÅR PÅ TRAPPER

Gå op ad trappe sådan:

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



Gå ned ad trappe sådan:

- 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.

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 accepter, at tingene tager længere tid. Bliver du træt, så tag et hvil. Du vil gradvis kunne øge dit daglige aktivitetsniveau, og det anbefales, at du holder dig aktiv.

Øvelserne kommer i første række og kan ikke erstattes af hverdagsøremål eller gåture.

Råd, vejledning og hjælpemidler til dagligdagen

Som udgangspunkt har du kun brug for krykker eller andet ganghjælpemiddel. Skulle du have behov for yderligere hjælpemidler, vurderes det individuelt sammen med terapeuten under indlæggelsen.

Det kan være lettere at komme op fra en stol med armlæn, og desuden kan du forhøje en stol med en pude eller tæppe. Hvis det er svært at rejse/sætte sig fra et toilet, kan en toiletforhøjer være en mulighed. Føler du dig usikker i badet, kan du sidde på en badebænk.

Når du klæder dig af og på, kan du i starten sætte dig ned imens. Føler du dig sikker, må du gerne stå op. Du kan eventuelt sætte foden op på en stol eller en skammel, når du tager bukser, strømper og sko på.



- Sæt eventuelt foden op på en stol, når du tager bukser, strømper og sko på.



- Du kan også sætte dig ned, hvis du føler dig usikker under påklædning.

Du kan med fordel trække bukser på det opererede ben først. Hvis du har svært ved at tage bukser, strømper og sko på, kan du have behov for en gribetang, strømpepåtager eller langt skohorn.



- Strømpepåtageren kan hjælpe dig med at føre strømpen på foden ved hjælp af snoretræk.

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



- Sådan kan du tage bukser på ved hjælp af en gribetang.

Sæt gribetangen i den ene side af bukserne og den anden hånd i modsatte side. Læg bukserne på gulvet. Du kan med fordel trække bukserne på dit opererede ben først.



- Stræk det opererede ben bagud, inden du bøjer dig, hvis du skal samle noget op fra gulvet.

Når du løfter eller samler noget op fra gulvet, kan du med fordel strække det opererede ben bagud, inden du bøjer dig ned, eller du kan sidde ned og samle det op. Undgå at løfte tunge ting. Får du smerter, når du bøjer hoften i forbindelse med løft, skal du afbryde løftet.

Forholdsregler ved bilkørsel og cykling

Du må køre bil og cykle, når du kan gøre det på forsvarlig vis og overholde færdselsloven. Dog skal du være opmærksom på følgende i forhold til bilkørsel:

- Du skal kunne reagere og udføre en nødopbremsning.
- Du skal være opmærksom på, hvilke regler der gør sig gældende hos dit forsikringselskab, inden du sætter dig bag rattet.

Sådan kommer du ind i 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.

Genoptræning efter udskrivelsen

Du skal som udgangspunkt selv genoptræne din hoft efter operationen. Under indlæggelsen vil fysioterapeuten dog vurdere, om du har behov for hjælp til genoptræningen, når du kommer hjem. I så fald vil fysioterapeuten 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 6 uger efter din hofteoperation.

Hvis du har behov for en hæl-kile 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 hæl-kile.

Det kan du forvente 6 uger efter din operation

Du må bruge benet, så meget du kan. Husk dog stadig at justere de daglige aktiviteter og din træning, så du tager hensyn til smerter og hævelse. Vær opmærksom på, at det kan tage adskillige måneder at genoptræne et kunstigt hoftelid, og at du kan opleve forbedring af hofternes funktion i mange måneder efter operationen.

Træning af aktiviteter

Det er fortsat vigtigt at træne hoften. Derfor anbefaler vi, at du fortsat laver hofteøvelser fra pjecen. Desuden kan du supplere med fx:

- længere gåture
- udendørs cykling
- havearbejde
- svømning
- dans
- gymnastik
- træning i center.

Husk at mærke efter, om hoften kan holde til træningen. Hvis du får smerter eller gener, skal du ændre aktivitet eller skrue ned for intensiteten.

Vær opmærksom på

Igangsætningsbesvær

Det er helt almindeligt, at du fortsat kan have problemer med at komme i gang, fx hvis du har siddet ned i længere tid. Dette kan vare i flere måneder efter operationen, men vil aftage over tid.

Vær opmærksom på nye eller stærkere smerter

Hvis du oplever nye eller stærkere smerter fra hoften, skal du i første omgang ændre stilling eller aktivitet. Det vil formentlig mindske dine gener eller få dem til at forsvinde. Det kan i nogle tilfælde tage dage eller uger, før en overbelastning fortager sig. Hvis det fortsætter, skal du kontakte din egen læge. Det er almindeligt, hvis du oplever, at det prikker eller stikker omkring hoftelæddet.

Vær forsigtig ved tunge løft

Du må gerne løfte tunge ting, hvis du er opmærksom på signaler fra hoften. Brug almindelig løfteteknik, hvor du holder byrden tæt på kroppen, når du løfter, og stop med at løfte, hvis du får smerter.

Overvej dit behov for hjælpemidler

Du kan forlænge dit lån af hjælpemidler:

- hvis du stadig har behov for hjælpemidler i en periode
- hvis din terapeut vurderer, at det er relevant.

Hvis du derimod har brug for hjælpemidler til varig brug, skal du kontakte din kommune eller selv anskaffe hjælpemidlerne.

Det videre forløb

Nogle patienter modtager spørgeskemaer i forbindelse med deres operation. Det vil være en stor hjælp for både os og dig, hvis du fremover vil besvare de spørgeskemaer, du eventuelt får tilsendt via e-mail. Dine besvarelser hjælper os til at holde øje med, om det går planmæssigt hos dig.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål til genoptræning eller øvelser, er du velkommen til at kontakte os.



Hofte- og Knæambulatorium, Farsø

Tlf. 97 65 30 10

Fysio- og Ergoterapiafdelingen

Farsø

Tlf. 97 65 31 30

Thisted

Tlf. 97 65 00 60

Aalborg

Tlf. 97 66 42 10

Hjørring

Tlf. 97 64 16 82

Frederikshavn

Tlf. 97 64 21 98