

Sådan træner du efter kikkertoperation i hoften

Du har fået lavet en kikkertoperation i et hofteled (hofte-artroskopi) og skal nu i gang med at genoptræne din hofte. Følg vejledningen og lav øvelserne i denne pjece.

- Aflast benet, når du går på trapper. Træd op med det raske ben første og træd ned med det opererede ben først.
- Du må bevæge hoften frit i alle retninger.

FRA OPERATIONEN OG 14 DAGE FREM

Fra operationen og 14 dage frem skal du følge disse retningslinjer:

- Gå med krykkestokke.
- Du må belaste det opererede ben til smertegrænsen.
- Brug de anviste hvilestillinger for at nedsætte smerte og hævelse i hoften.
- Lav det følgende øvelsesprogram 2 gange dagligt – øvelse 1 og 2 dog hyppigere.
Du kan med fordel allerede nu planlægge at låne eller leje en kondicykel, så du kan begynde at træne på kondicykel efter operationen.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi, Hjørring
Tlf. 97 64 16 82

HVILESTILLINGER



HVILESTILLING 1

- Læg dig på den raske side med bøjede knæ.
- Læg en tyk pude mellem benene, så der er god afstand.



HVILESTILLING 2

- Læg dig på ryggen med let bøjede knæ og en stor pude eller en sammenfoldet dyne under benene.

ØVELSESPROGRAM



ØVELSE 1

- Læg dig på ryggen med en stor pude eller en sammenfoldet dyne under bagdelen, så hele benet og bagdelen er løftet op.
- Vip med fødderne.
- Lav øvelsen mange gange dagligt.



ØVELSE 2

- Læg dig på ryggen med strakte ben.
- Spænd balderne og hold spændingen, samtidig med at du spænder lårmusklen. Du spænder lårmusklen ved at presse knæhasen ned mod underlaget.
- Hold spændingen i 5 sekunder.
- Lav øvelsen mange gange dagligt.



ØVELSE 3

- Læg dig på ryggen med strakte ben.
- Bøj den opererede sides hofte og knæ og lad hælen glide op langs underlaget.
- Stræk langsomt knæet ud igen.
- Vær opmærksom på, at knæet peger op mod loftet.
- Du kan eventuelt lægge en plastikpose eller en klud under hælen.



ØVELSE 4

- Læg dig på ryggen med bøjede ben.
- Spænd de dybe mavemuskler, samtidig med at du trækker maven let ind mod rygsøjlen og bevarer dit naturlige lændesvaj.
- Bibehold spændingen, mens du trækker vejret.
- Hold spændingen i 10 sekunder.



ØVELSE 5

- Sid på kanten af en stol med det opererede ben strakt.
- Drej hoften skiftevis indad og udad, så du roterer så meget, som er tilladt i hoften.



ØVELSE 6

- Stå med håndstøtte og vægten på det raske ben og en klud under den anden fod.
- Før kluden ud til siden uden at føre vægten med over.



ØVELSE 7

- Stå med det opererede ben lidt bag det andet.
- Hold vægten på det raske ben og hold knæene let bøjede.
- Hold overkroppen lodret.
- Stræk det bagerste knæ, så du mærker et let stræk foran på hoften.
- Hold stillingen i 10 sekunder.
- Gentag øvelsen mindst 3 gange.



ØVELSE 8

- Sid på en stol med fødderne på gulvet.
- Spænd mavemusklerne og bevar dit naturlige lændesvaj.
- Hold spændingen, mens du strækker knæet på den opererede side.
- Hold stillingen i 5 sekunder.

FRA 14 DAGE EFTER OPERATIONEN

Følg disse retningslinjer:

- Du må stoppe med at bruge krykkestokkene, når du kan gå pænt uden smerte. Hvis du skal gå langt, anbefaler vi, at du fortsat bruger krykkestokke.
- Du skal fortsat aflaste det opererede ben, når du går på trapper.

- Du må bevæge hoften frit. Du må ikke fremprovokere smerter i yderstillinger, men du må gerne mærke en stramning i muskulaturen.
- Fortsæt med at træne på kondicykel med let belastning.
- Du kan nu med fordel begynde at træne i vand. Sårene skal dog være hele. Undgå brystsvømning de første 6 uger efter operationen.
- Fortsæt med at lave øvelser 2 gange om dagen.

ØVELSESPROGRAM



ØVELSE 1

- Læg dig på ryggen og før det opererede bens knæ mod brystet.
- Tag fat omkring knæet med begge hænder og træk knæet op mod brystet, indtil det strammer.
- Hold stillingen, indtil stramningen aftager – bøj eventuelt hoften yderligere.



ØVELSE 2

- Læg dig på ryggen med bøjede ben.
- Hold fødderne i underlaget, spænd balderne og løft bagdelen uden at svaje i ryggen.
- Hold stillingen i 5 sekunder.



ØVELSE 3

- Læg dig på ryggen med bøjede ben og en pude eller bold mellem knæene.
- Spænd et fast bælte omkring lårene lige over knæene.
- Pres knæene sammen, så du mærker en spænding på indersiden af låret. Hold spændingen i 5 sekunder.
- Pres herefter benene ud imod bæltet, og hold spændingen i 5 sekunder.



ØVELSE 4

- Læg dig på ryggen med det opererede ben strakt og det raske ben bøjet.
- Spænd lårmusklen og løft det opererede ben strakt op.
- Før langsomt benet ned til underlaget igen.
- Det er vigtigt, at du holder knæet strakt under hele bevægelsen.
- Du kan også lave øvelsen stående.



ØVELSE 5

- Læg dig på ryggen med bøjede ben.
- Spænd de dybe mavemuskler, samtidig med at du trækker maven let ind mod rygsøjlen og bevarer lændesvajet.
- Hold spændingen, samtidig med at du strækker og bøjer knæet ved at lade den opererede sides fod glide frem og tilbage langs underlaget.



ØVELSE 6

- Læg dig på siden med hofterne bøjet cirka 45 grader og knæene bøjet 90 grader.
- Træk navlen let ind mod rygsøjlen, så du spænder de dybe mavemuskler.
- Hold hælene samlet, mens du langsomt bevæger det øverste knæ opad og herefter tilbage igen.
- Du må ikke bevæge bækkenet under øvelsen. Læg eventuelt den ene hånd på bækkenet, så du er sikker på, at det holdes i ro under øvelsen.



ØVELSE 7

- Læg dig på maven.
- Løft det opererede ben. Benet skal være strakt.
- Hold hoftekammen i underlaget.



ØVELSE 8

- Læg dig på maven.
- Bøj knæet, indtil du mærker et stræk foran på hoften.
- Du kan eventuelt øge strækket ved at krydse det raske ben foran det opererede.
- Hold stillingen i 10-15 sekunder.
- Hold hoften i underlaget under hele øvelsen.



ØVELSE 9

- Sæt dig på kanten af en stol med let bøjede knæ.
- Sørg for, at der er god afstand mellem fødderne, og at vægen er ligeligt fordelt på begge balder.
- Lad knæet falde ud til siden, mens du drejer ud på ydersiden af foden, så du roterer i hoften.
- Før herefter knæet indad, indtil du hviler på indersiden af foden. Hoftene er nu roteret indad.



ØVELSE 10

- Stå med vægten på det raske ben og en klud under den anden fod.
- Før kluden ud til siden uden at føre vægten med over.

4-6 UGER EFTER OPERATIONEN

4-6 uger efter operationen skal du følge disse retningslinjer.

Hvis du ikke har smerter:

- må du cykle på en kondicykel med stigende belastning
- må du cykle udendørs
- må du gå normalt på trapper.

ØVELSESPROGRAM FRA 6 UGER TIL 3 MÅNEDER EFTER OPERATIONEN



ØVELSE 1

- Læg dig på ryggen med begge ben bøjet.
- Spænd balderne og løft bagdelen fra underlaget, så dine hofter er så strakte som muligt.
- Hold stillingen i 10 sekunder.
- Sørg for, at bækkenet er lige højt i begge sider.
- Stræk det raske ben uden at 'tabe' hoften.



ØVELSE 2

- Læg dig på den raske side.
- Spænd mavemusklerne og løft det opererede ben op mod loftet.
- Vær opmærksom på at holde benet i forlængelse af kroppen, eventuelt en anelse bagud.



ØVELSE 3

- Stå på det opererede ben. Hold balancen i denne stilling.
- Du kan gøre øvelsen sværere ved at:
 - bevæge det frie ben
 - bevæge armene
 - lukke øjnene
 - variere underlaget.



ØVELSE 4

- Stå med det raske ben foran det andet.
- Bøj frem i det forreste knæ, indtil du mærker et stræk fortil i den opererede hofte.
- Hold strækket i 20-30 sekunder.



ØVELSE 5

- Sæt elastikken fast på et bordben eller lignende.
- Stå på det raske ben og sæt elastikken omkring det opererede ben.
- Lad disse 4 øvelser:
 - Før benet fremad og hold igen på vej tilbage.
 - Før benet ud til siden og hold igen på vej tilbage.
 - Før benet bagud og hold igen på vej tilbage.
 - Før benet ind foran kroppen og hold igen på vej tilbage.



ØVELSE 6

- Stå på et trappetrin.
- Træd langsomt ned med det raske ben.
- Vær opmærksom på, at bækkenet er lige under hele øvelsen.



ØVELSE 7

- Sid på en bold med begge ben på gulvet.
- Bevar dit naturlige lændesvaj.
- Spænd mavemusklerne.
- Stræk skiftevis det ene og det andet ben.
- Hold kroppen i ro, mens du laver øvelsen.



FRA 3 MÅNEDER EFTER OPERATIONEN

Du må nu supplere med træning i et træningscenter.
Her kan du træne følgende:

- Benpres
- Stepper
- Crosstrainer.

Generelle retningslinjer for forskellige træningsformer:

- Du må cykle på kondicykel med let belastning 14 dage efter operationen.
- Du må svømme crawl 14 dage efter operationen.
- Du må cykle udendørs 4-6 uger efter operationen.
- Du må svømme brystsvømning 6 uger efter operationen.
- Du må begynde at løbe og lave tilsvarende sport uden drejemomenter efter 3-4 måneder.
- Du må begynde at lave sport med drejemoment, fx fodbold og håndbold, efter 6-8 måneder.

Vær opmærksom på, at aktiviteterne ikke må forårsage smerte og hævelse.