

Sådan genoptræner du med Primoris-protese

Du har fået en 'Primoris' hofteprotese, som udelukkende er forankret til lårbenshalsen.

Primoris-protesen adskiller sig fra de gængse proteser ved, at den er meget kortere, og kun hviler i den øverste ende af lårbensknoglen.

Det betyder, at der gælder særlige forholdsregler, når du skal i gang med at genoptræne efter operationen.

TRÆNING EFTER OPERATIONEN

Når du skal genoptræne, skal du forholde dig til pjecen "Træningsprogram, råd og vejledning, når du skal have et kunstigt hofteled", men derudover skal du følge disse anvisninger:

Start med lav belastning i 4 uger

- De første 4 uger må du benytte 3-punkts stokkegang med 2 albuestokke og maksimalt 30 kg belastning på det opererede ben. Det vil sige, at du ikke må støtte fuldt ud på det opererede ben.
- Herefter må du gradvist øge belastningen til fuld belastning indtil 6-ugers-kontrollen.
- Efter 6 uger må du gå uden stokke, når du kan gøre det uden nævneværdige smerter og uden at halte.
- Når du kan gå med kun én stok, skal den benyttes i modsatte side af den opererede hofte.

Træn ikke bækkenløft, men gerne bevægeøvelser

Du må IKKE træne målrettet bækkenløft de første 4 uger. Du må dog gerne anvende bækkenløft ved forflytninger. Du må gerne lave ubelastede bevægeøvelser med det opererede ben.

Benyt motionscykel

Du må cykle på motionscykel med let belastning allerede fra starten af træningsforløbet.



Sådan ser Primoris hofteprotesen ud på et røntgenbillede. Protesen er kortere end andre hofteproteser og hviler kun i den øverste ende af lårbensknoglen.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapien, Farsø
Tlf. 97 65 31 30