

Træningsprogram, råd og vejledning, når du skal have et kunstigt hofteled (anbefalinger)

Du skal have et kunstigt hofteled. Derfor skal du til informationsdag på hospitalet, hvor du bliver vejledt og instrueret, så du får en god forståelse for, hvordan du bevæger dig og samtidig følger anbefalingerne, som du kan se i boksen herunder. Vi giver dig instruktion i øvelser og dagligdagsfunktioner, som fx træning i at gå med krykker, gå på trapper, cykle på kondicykel samt tage bad og klæde dig på.

Vi anbefaler, at du går hjem og øver dig i de vejledninger og øvelser, som du får på informationsdagen, så du er godt forberedt på forløbet efter operationen.

Medbring til indlæggelsen

Vi vil gerne have, at du medbringer disse ting, når du bliver indlagt:

- Denne pjece
- Eventuelle påklædningshjælpemidler
- Krykker eller andet relevant ganghjælpemiddel
- Gode sko eller sandaler
- Løse bukser

Følg disse anbefalinger

Det anbefales, at du overholder følgende i de første 6 uger efter operationen:

- Undgå at dreje fod og knæ indad.
- Undgå at krydse benet over kroppens midtlinje.
- Benyt "frøstilling", når du bøjer dig forover. Det vil sige, at du altid skal dreje knæ og fødder ud til siden og altid arbejde på indersiden af benene, når du bukkes dig ned, fx når du skal samle noget op fra gulvet.
- Vær opmærksom på at "frøstilling" anbefales som et livslangt bevægemønster.

EFTER OPERATIONEN

Efter operationen hjælper plejepersonalet dig op at sidde på sengekanten samt op og stå og gå, hvis det er muligt. Plejepersonalet vil instruere dig i, hvordan du bevæger dig mest hensigtsmæssigt.

Forvent 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.
- Vekl mellem hvile og aktivitet.
- Læg benene op på en stol eller skammel, hver gang du sidder.

Forvent smerter

Det er normalt at have smerter og muskelømhed efter en hofteoperation. Alle har brug for smertestillende medicin, og det er vigtigt, at du er så smertedækket, at du kan holde til at træne.

Du vil kunne opleve igangsætningsbesvær og lette smerter i op til 1 år efter operationen. Vær opmærksom på, at ændrede smerter fra hoften kan være et signal om, at du har overbelastet den. Sker dette, bør du ændre stilling eller aktivitet.

Genoptræning under indlæggelsen

Genoptræningen starter dagen efter operationen. En fysioterapeut vil gennemgå de øvelser, som du blev instrueret i på informationsdagen. Øvelserne skal du lave, når du kommer hjem. Du skal også øve dig i at gå med krykker eller andet relevant hjælpemiddel, at gå på trapper og træne på kondicykel.



Genoptræning efter udskrivelsen

Du skal som udgangspunkt selv genoptræne din hofte 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 hos fysioterapeuter i din kommune.

Øvelserne kommer i første række og kan ikke erstattes af 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 med rød advarselstrekant.
- 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 og 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 at benytte "frøstillingen".

Sygemeld dig

Varigheden af en sygemelding er afhængig af dine arbejdsopgaver. For de fleste anbefales 2-3 måneders sygemelding.

Samliv

Du kan stadig have et aktivt samliv med din partner, når du har fået en kunstig hofte - så længe du overholder de samme anbefalinger som i dine andre aktiviteter. Har du spørgsmål, er du velkommen til at tale med din ergo- eller fysioterapeut.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

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

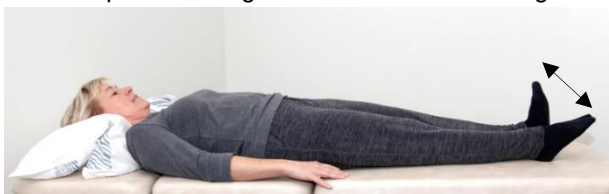
SÅDAN GØR DU

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.

LIGGENDE ØVELSER

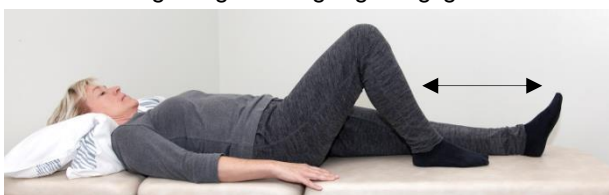
Øvelse 1

- 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 3x10 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 holde stillingen i 3 x 30-40 sekunder.



Øvelse 5

- Hvis du kan, så læg dig på maven i et par minutter for at strække ud over hoften. Hvis du kan gøre dette uden at mærke stramhed fortil på hoften, kan du støtte på albuerne og løfte overkroppen fra underlaget.

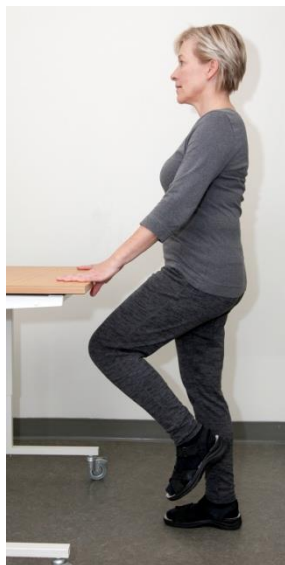


STÅENDE ØVELSER

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.
- Undgå, at knæ og fod drejer indad.



- Hvis du kan gøre dette uden problemer, kan du rejse dig med hænderne strakt frem foran kroppen.
- Undgå, at knæ og fod drejer indad.



Øvelse 8

- Løft skiftevis højre og venstre ben strakt ud til siden med foden pegende 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.



Ned ad trappe:

- 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.

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

Op ad trappe:

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

