

# Gode råd fra ergoterapeuten, når du er blevet opereret for hoftebrud

Du er blevet opereret for hoftebrud. Efter operationen må du støtte fuldt på det opererede ben og gøre, hvad du kan, inden for smertegrænsen. Alligevel skal du være forberedt på, at du ikke kan udføre alle dine daglige gøremål, som du plejer, i de næste måneder. Tag dig god tid til dagens opgaver og accepter, at tingene tager længere tid.

## SÅDAN UDFØRER DU DINE GØREMÅL

Mens du er indlagt, vil ergoterapeuten hjælpe dig til at blive så selvhjulpne som muligt.

### Indkøb, madlavning og rengøring

Få eventuelt hjælp i butikken, når du køber ind, eller få varerne leveret.

Køb eventuelt færdigretter, så du ikke behøver at lave mad.

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

### Når du sidder

Du kan med fordel bruge stole med armlæn. De hjælper dig, når du rejser dig eller sætter dig. Du kan også lægge et tæppe eller en ekstra hynde i stolen for at forhøje sædet.

### Når du sover

Hvis du gerne vil ligge på siden, når du sover, kan det være rart at have en pude mellem benene for at aflaste hoften.

### Når du vasker dig

Du kan stå op eller sidde på en badebænk. Når du vasker underben og fødder, kan du bruge hjælpemidler, såsom en svamp på skaft, en tåvasker og en gribetang.

### Når du er på toilettet

Har du et lavt toilet, kan du med fordel sætte forhøjelse på.

### Når du klæder dig på

Du kan med fordel bruge en gribetang til at tage underbukser og bukser på med. Det er nemmere og mindre smertefuldt at tage bukser på det opererede ben først. Brug eventuelt bukser med elastik i taljen. Sæt gribetangen i den ene side af bukserne og den anden hånd i modsatte side. Læg bukserne på gulvet.



Strømper kan du eventuelt tage 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 i snorene og lad strømpepåtageren føre strømpen op over hælen.



## BEHOV FOR HJÆLPEMIDLER

Din ergoterapeut vil under indlæggelse vejlede dig i brug og anskaffelse af eventuelle hjælpemidler. For at vi kan vejlede dig korrekt i dine behov, har dine pårørende udfyldt skemaet "Måleskema vedrørende tilpasning af bolig".

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapi, Aalborg**  
Tlf. 97 66 42 10

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

Det kan være en god idé at bruge et langt skohorn, når du skal have fodtøj på. Brug fodtøj, som sidder godt på foden, eventuelt sko uden snører eller med elastiksnørebånd.

### Når du løfter eller samler noget op fra gulvet

Undgå at løfte tunge ting. Får du smerter i hoften i forbindelse med tunge løft, skal du straks afbryde løftet.



Når du skal samle noget op fra gulvet, kan du strække det opererede ben bagud, inden du bøjer dig ned. Du kan også bruge en gribetang.