

Gode råd fra ergoterapeuten, når du har fået et kunstigt hoftelid (med bevægerestriktioner)

Du skal opereres i hoften. Her finder du en samling gode råd til, hvordan du nemmest klarer tiden efter operationen – med de bevægerestriktioner, der gælder for dig.

Dine bevægerestriktioner vil gælde i 3 måneder efter operationen. Du må forvente, at du ikke kan udføre dine daglige gøremål i samme omfang som normalt i denne periode. Tag dig god tid til dagens opgaver og acceptér, at dine daglige gøremål tager længere tid.

SÅDAN UNDGÅR DU, AT HOFTEN GÅR AF LED

Der er en række grundregler for, hvordan du må bevæge og belaste hoften. Disse regler skal sikre, at hoften ikke går af led:

- Du må ikke bøje hoften over 90 grader.
- Du må ikke krydse benene eller lægge benene over kors.
- Du må ikke dreje benet voldsomt indad.

De sidste to punkter er livsvarige regler, som altid skal overholdes, da disse bevægelser kan risikere at skade den opererede hofte.

SÅDAN KLARER DU HVERDAGEN

Når du sidder

I perioden med bevægerestriktioner skal du anvende en skråpude (artrodese-pude), når du sidder ned. Du kan med fordel bruge en stol med armlæn, så du kan bruge armlænet som støtte, når du rejser og sætter dig.

Vær opmærksom på, at du ikke drejer fod eller knæ indad. Du må ikke krydse benet over kroppens midterlinje.

Når du sover

Efter operationen kan du med fordel sove på ryggen i perioden med bevægerestriktioner. Ønsker du at sove på siden, skal der altid være en pude mellem benene, så du ikke krydser benene og dermed kroppens midterlinje.

Når du vasker dig

Du kan stå op i badet eller sidde ned på en skråtstillet badebænk. Når du vasker underben og fødder, skal du bruge hjælpemidler såsom en svamp på et skaft, en tåvasker og en gribetang. Husk at anvende hjælpemidlerne på indersiden af underben/fødder og ikke på ydersiden. Når du vasker dig fornedet, så husk at stå med let spredte ben og bøj let i knæene.

Når du klæder dig på

Du skal bruge en gribetang eller påklædningspind til at tage underbukser og bukser op til knæene. Sæt gribetangen i den ene side af bukserne og den anden hånd i modsatte side. Læg bukserne på gulvet. Du skal trække bukserne på dit opererede ben først og af det opererede ben til sidst.

Strømper tager du 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 nu i snorene og lad strømpepåtageren føre strømpen op over hælen.

Brug altid et langt skohorn, når du skal have fodtøj på. Anvend skohornet på indersiden af foden, når du tager sko på. Brug fodtøj, som sidder godt på foden, eventuelt sko uden snører eller med elastiksnørebånd.

Når du er på toilet

Du skal bruge en skråtstillet toiletforhøjer i perioden med bevægerestriktioner.

Når du løfter eller samler noget op fra gulvet

Du skal strække det opererede ben bagud, inden du bøjer dig ned. Brug alternativt gribetangen. Undgå at løfte tunge ting. Får du smerter i hoften i forbindelse med løft, skal du straks afbryde løftet.



Indkøb, madlavning og rengøring

Få hjælp i butikken, når du er på indkøb, eller få varerne leveret. Køb eventuelt færdigretter for at lette arbejdet med madlavning.

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

Bilkørsel

Du bør ikke selv køre bil i perioden med bevægerestriktioner, fordi benet ikke reagerer så godt i en periode efter operationen. I denne periode skal du anvende en skråpude (artrodeseput), når du er passager.

Hjælpemidler

Du vil under indlæggelsen få udleveret artrodeseputten.

De fleste vil have behov for et ganghjælpemiddel den første tid efter operationen. Under indlæggelsen vil fysioterapeuten hjælpe med at anskaffe det eventuelle ganghjælpemiddel, der er relevant for dig.

Du skal selv sørge for, at hjælpemidlerne bliver returneret, når du ikke længere har brug for dem.

Gode råd om samliv

På vores hjemmeside på www.aalborguh.rm.dk/afsnit-og-ambulatorier/fysio--og-ergoterapi/pjecer kan du finde pjecer med "Gode råd om seksualitet efter hofteoperation" for henholdsvis mænd og kvinder.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Aalborg
Tlf. 97 66 42 10

FORHOLDSREGLER

De følgende billeder illustrerer, hvilke bevægelser du må og ikke må udføre efter operationen.

Sådan kommer du ud af sengen



Her er højre hofte opereret. Hold det opererede ben ud til siden og undgå at bøje i hoften.

Sådan ligger du i sengen



Her er højre hofte opereret. Brug en stor pude mellem benene, når du ligger i sengen.

Undgå at bøje for meget i hofterne



Sådan må du ikke sidde, hofterne bøjes for meget.

Brug skråpude ved bilkørsel



For at undgå, at hofterne bøjer for meget, skal du bruge skråpude ved bilkørsel.

Sid ikke i en lav stol



Brug en skråpude, så hofterne ikke bøjes for meget.

Læg vægten på armene



Brug armene, når du rejser dig, for at skåne hoften.

Når du skal samle ting op



Gå ned på knæ på det opererede ben, så hoften bøjes mindst muligt.

Kryds ikke benene på denne måde



Det opererede ben må ikke krydse kroppens midterlinje. Knæet må ikke dreje indad.

Bøj dig ikke ned til den opererede fod således



Bøj dig ikke ned således



Pas på med at dreje i hofte og knæ



Forsøg ikke at nå foden på det opererede ben på denne måde.

Sid med ben og fødder adskilt



Ræk ud efter ting på denne måde.