

# Gode råd om seksualitet efter hofteoperation - for kvinder

Når du er blevet opereret i hoften, skal du overholde nogle grundlæggende retningslinjer efter operationen for at sikre ordentlig heling. Det gælder også for seksualitet, og du kan her læse mere om, hvad du må og ikke må i forhold til seksuallivet.

Seksualitet består af mange forskellige elementer, fx nærhed, berøring, nydelse og fantasi. Det er kun dig selv, der kan afgøre, hvad der er rigtigt for dig. Sygdom, alder og fysiske begrænsninger er ikke en hindring for at have et godt seksualliv. Forelskelse, kærlighed, sex og samhørighed kender ingen begrænsninger, så nyd det på de vilkår, der er - følelserne er de samme.

## SÅDAN SKÅNER DU HOFTEN

Som hofteopereret kan du godt have samleje i de første 6 uger efter operationen, så længe du overholder de samme forholdsregler som i dine andre aktiviteter:

- Du må ikke lægge benene over kors.
- Du må højst bøje 90 grader i det opererede hofteled.
- Du må ikke dreje det opererede ben indad.

På den følgende side kan du se eksempler på stillinger, som er gode, når du skal overholde forholdsreglerne efter en hofteoperation. Du skal dog være opmærksom på smerter og ubehag fra hoften, så du og din partner kan tilpasse belastninger og udfoldelser efter dette.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

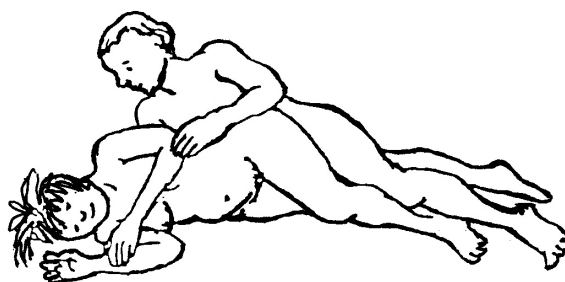
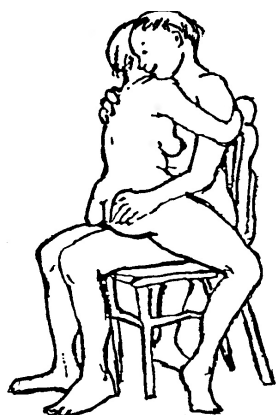
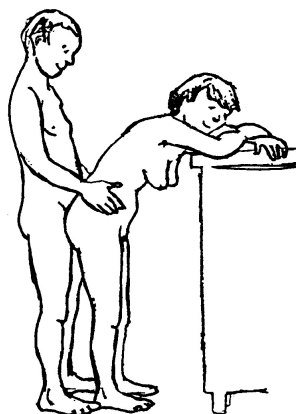
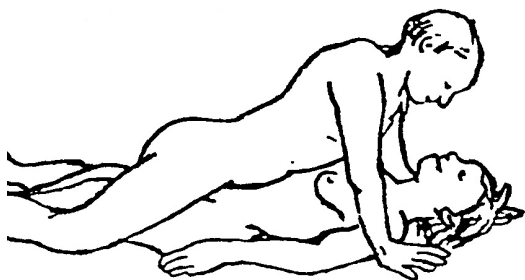
Har du spørgsmål er du velkommen til at tale med din ergo- eller fysioterapeut.



### Kontakt

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

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



Læg en pude mellem knæene.

