

Sådan træner du, når du har fået et kunstigt hofteled

En afgørende forudsætning for et godt resultat efter operationen er den efterfølgende indsats med træningen. Træning er ikke kun, når du træner med fysioterapeuten, men også når du:

- vasker dig og klæder dig på
- går til og fra fx toilet, badeværelse og opholdsstue
- kommer ud af og op i sengen
- går på trapper.

Forholdsregler de første 3 måneder

Det er vigtigt, at du overholder følgende regler de første 3 måneder efter operationen:

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

GENOPTRÆNING UNDER INDLÆGGELEN

Det er vigtigt, at du kommer i gang med at lave træningsøvelser hurtigt efter operationen. Mens du er indlagt, vil en fysioterapeut instruere dig i de øvelser, du skal lave hjemme efter udskrivelsen.

Fysioterapeuten vurderer, om du har behov for hjælp til genoptræningen. Hvis det er tilfældet, vil fysioterapeuten udarbejde en genoptræningsplan og henvise dig til fysioterapi i din hjemkommune.

UDSKRIVELSE

Efter operationen begynder vi at tale med dig og dine pårørende om udskrivelse. Det er vigtigt at forberede udskrivelsen i god tid, så alt er i orden, når du skal hjem. Vi vurderer i samarbejde med dig, om du har behov for hjælp fra hjemmeplejen, for hjælpemidler eller for ændringer i din bolig efter udskrivelsen.

NÅR DU KOMMER HJEM

Forvent at have smerter

Du kan opleve smerter og problemer med at sætte i gang i op til 1 år efter operationen.

Vær opmærksom på, at ændrede smerter fra hoften eller operationssåret kan være et signal om, at du har lavet en forkert bevægelse eller har overbelastet hoften. Sker dette, bør du ændre stilling eller aktivitet.

Afhjælp hævelse

Det opererede ben er hævet efter operationen. Hævelsen kan vare flere måneder.

For at mindske hævelsen bør du gøre følgende:

- Veksl mellem hvile og aktivitet.
- Lig med benet højt hævet i sengen de første 3 måneder efter operationen.
- Lav den første øvelse i denne pjece med benene over hjertehøjde.
- Hvil benene på en skammel, når du sidder, men vær opmærksom på ikke at bøje for meget i hofteledet.

Lav øvelser og supplér gerne med øvrig motion

Du skal lave øvelserne i denne pjece hver dag, indtil genoptræningen begynder.

Det er en god idé at supplere træningen med en gåtur, men det kan ikke erstatte øvelserne.

Brug eventuelt ganghjælpemiddel

Det er smerterne i benet, eller hvor godt du går, der afgør, om du skal gå med ganghjælpemiddel eller uden.



Når du kan gå med 1 stok, skal den være ved din raske side.

Kør ikke bil eller på cykel

Du må ikke cykle udenfor eller selv køre bil i de første 3 måneder efter operationen.

Du må gerne være passager i bil. Du skal overholde regimet og sidde på forsædet i passagersiden, gerne på skråpuden.

Sådan kommer du ind i bilen:

- Få hjælp til at køre sædet helt tilbage og eventuelt lægge ryglænet lidt ned.
- Stil dig med ryggen til sædet.
- Sæt dig på sædet med det opererede ben strakt frem.
- Løft benene ind i bilen.

Gode råd om samliv

Vi har en pjecce om samlejestillinger efter hofteoperation. Du kan få pjeccen udleveret eller finde den på vores hjemmeside på www.aalborguh.n.dk/afsnit-og-ambulatorier/fysio-og-ergoterapi/pjeccer

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapiafdelingen

Tlf. 97 66 42 10

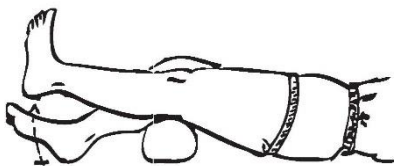
SÅDAN TRÆNER DU

Liggende øvelser

Du skal begynde at lave disse øvelser allerede dagen efter operationen.



Du skal arbejde hen imod at lave 2-3 sæt af 15-20 gentagelser af de følgende øvelser 2 gange dagligt.



ØVELSE 1

- Vip kraftigt med begge fødder.
- Gør dette minimum 20 gange hver time.

ØVELSE 2

- Lig på ryggen med strakte ben.
- Bøj og stræk det opererede ben.

ØVELSE 3

- Lig med et sammenrullet håndklæde eller tæppe under knæet, eller lav et knæk på sengen.
- Stræk knæet, så hælen løftes fri af underlaget og lår-musklen spændes.



ØVELSE 4

- Lig med strakte ben.
- Før benet ud til siden.
- Sørg for, at storetåen peger lige i vejret.



ØVELSE 5

- Lig med bøjede ben og armene ned langs siden.
- Løft bagdelen fri af underlaget.

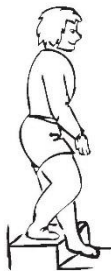
SÅDAN GÅR DU PÅ TRAPPER

Aflast benet på følgende måde, når du går på trapper.



OP AD TRAPPE

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



NED AD TRAPPE

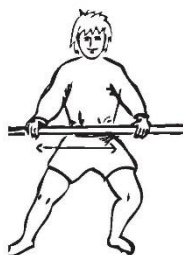
- Først krykken.
- Dernæst det opererede ben.
- Så det raske ben.

Når du ikke længere har smerter, skal du gå almindeligt på trapper.

Stående øvelser

Du skal arbejde hen imod at lave 2-3 sæt af 15-20 gentagelser af de følgende øvelser minimum 2 gange dagligt.

Støt dig til et højt bord, en stoleryg eller lignende.



ØVELSE 6

- Stå i bredstående stilling med cirka 30-40 cm afstand mellem fødderne.
- Før vægten fra side til side, mens du holder begge fødder i gulvet.
- Bøj let i det ben, du har vægten på.



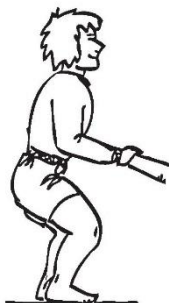
ØVELSE 7

- Stå med det ene ben et skridt foran det andet.
- Før vægten skiftevis frem på det forreste ben og tilbage på det bagerste, mens du holder begge fødder i gulvet.
- Skift ben og gentag øvelsen.



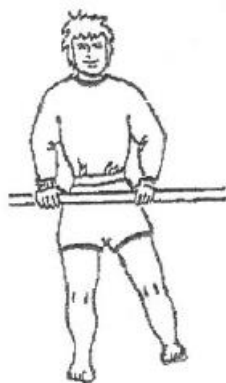
ØVELSE 8

- Stå med let afstand mellem benene.
- Løft skiftevis højre og venstre ben – løft højst benet 90 grader.



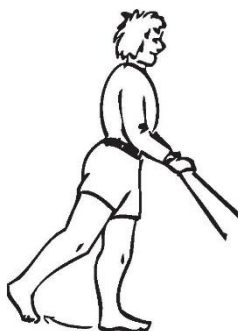
ØVELSE 9

- Gå ned i knæ – højst 90 grader – som om du vil sætte dig på en stol.
- Rejs dig op igen.



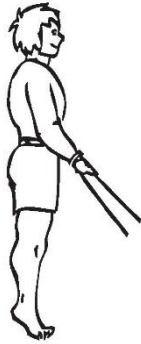
ØVELSE 10

- Løft skiftevis højre og venstre ben strakt ud til siden.
- Tærerne skal pege lige frem.
- Hold overkroppen i ro.



ØVELSE 11

- Før skiftevis højre og venstre ben strakt bagud uden at røre underlaget.
- Hold overkroppen i ro.



ØVELSE 12

- Vip op på tæer og ned på hæle.



ØVELSE 13

- Kør på kondicykel 5-15 minutter 2 gange dagligt.
- De første 6 uger bør du kun køre med let modstand.
- Efter 6 uger må du køre udendørs på en almindelig cykel.