

Sådan træner du benet, når du har fået et kunstigt hofteled

Du har fået indsat et kunstigt hofteled. Det er afgørende for resultatet af operationen, at du hurtigt kommer i gang med genoptræningen, så du får en god bevægelighed og styrke i ben og hofte.

UNDER INDLÆGGELSEN

Du vil dagligt træne med en fysioterapeut, som instruerer dig i øvelserne i dette hæfte. Fysioterapeuten udleverer albuestokke og instruerer dig i brugen af dem. Fysioterapeuten vurderer også, om du har behov for yderligere hjælpemidler.

NÅR DU KOMMER HJEM

Når du kommer hjem, skal du træne hver dag. Følg træningsprogrammet i denne pjece. Du skal lave øvelserne frem til 6-ugers-kontrollen.

ANBEFALINGER

Følg disse forholdsregler

- Du skal benytte "frøstillingen", når du bøjer dig fremover.
- Du må ikke dreje knæ eller fod indad.
- Du må ikke krydse benet over kroppens midtlinje.

Forvent hævelse

Det opererede ben vil ofte hæve efter operationen. Denne hævelse kan vare flere måneder afhængig af dit aktivitetsniveau.

For at mindske hævelsen bør du gøre følgende:

- Veksl mellem hvile og aktivitet.
- Hæv fodenden af din seng.
- Lav den første øvelse i denne pjece med benene over hjertehøjde.
- Læg benene op på en skammel, når du sidder.

Forvent smerter

Du vil kunne opleve smerter og igangsætningsbesvær 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.

Vær fysisk aktiv

En gåtur er et godt supplement til træningen, men den kan ikke erstatte øvelserne. Det er en god idé at bruge en kondicykel i din daglige træning. Dog må du ikke cykle på en almindelig cykel de første 6 uger efter operationen.

Kør ikke bil

Du må ikke selv køre bil i de første 6 uger efter operationen. Du skal sidde på forsædepladsen i passagersiden.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi, Frederikshavn

Tlf. 97 64 21 98

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 7.45 – 15.00

SÅDAN GØR DU

LIGGENDE ØVELSER

Øvelse 1

Denne øvelse skal du lave allerede på operationsdagen.

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



Følgende øvelser skal du arbejde hen imod at lave 20-30 gentagelser af minimum 2 gange dagligt.

Øvelse 2

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



Øvelse 3

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



Øvelse 4

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



Øvelse 5

- Lig på ryggen med fødderne i underlaget.
- Hold benet bøjet, og løft hælen fri af underlaget.



Øvelse 6

- Lig på ryggen.
- Før det opererede ben strakt ud til siden og tilbage igen. Sørg for at tærne peger opad.



Øvelse 7

- Lig med bøjede ben og samlede fødder.
- Lad knæene falde ud til siden.



STÅENDE ØVELSER

Følgende øvelser skal du arbejde hen imod at lave 20-30 gentagelser af minimum 2 gange dagligt. Støt dig til et højt bord, en stoleryg eller lignende.

Øvelse 8

- Stå i bredstående stilling.
- Hold begge fødder i gulvet og før vægten fra side til side. Bøj let i det ben, du har vægten på.



Øvelse 9

- Stå med det ene ben et skridt foran det andet.
- Hold begge fødder i gulvet og før vægten skiftevis frem på det forreste ben og tilbage på det bagerste.
- Skift ben.



Øvelse 10

- Stå med let afstand mellem benene.
- Løft skiftevis højre og venstre ben.



Øvelse 13

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



Øvelse 11

- Gå ned i knæ og op igen, som om du vil sætte dig på en stol.



Øvelse 14

- 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 ude på en almindelig cykel.



Øvelse 12

- Løft skiftevis højre og venstre ben. Hold benet strakt ud til siden med tæerne pegende lige frem.
- Hold overkroppen i ro.



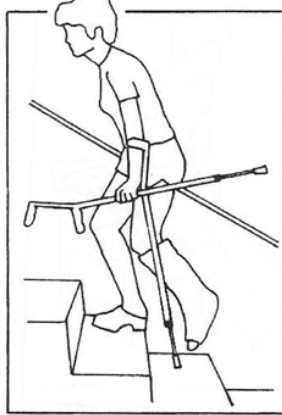
GANG MED ALBUESTOKKE

Det er smerten i benet, og måden du går på, der er afgørende for, om du skal gå med albuestokke eller ej. Vi anbefaler, at du går med 2 stokke i minimum 2 uger. Når du kan gå med 1 albuestok, skal den være ved den raske side.

Når du går på trapper

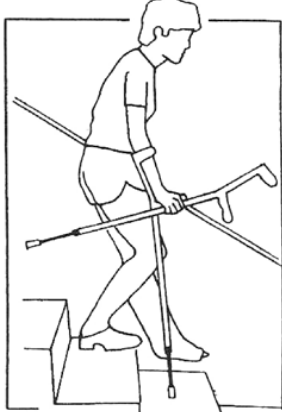
Op ad trappe:

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



Ned ad trappe:

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



Så snart det er muligt for smerter i benet, bør du gå almindeligt på trapper.