

Sådan træner du efter kikkertoperation i hoften

Du har fået lavet en kikkertoperation i et hofteled (hofteartroskopi) og skal nu i gang med at genoptræne din hofte. Følg vejledningen og lav øvelserne i denne pjece.

FRA OPERATIONEN OG 14 DAGE FREM

Fra operationen og 14 dage frem skal du følge disse retningslinjer:

- Gå med krykkestokke.
- Du må belaste det opererede ben til smertegrænsen.
- Brug de anviste hvilestillinger for at nedsætte smerte og hævelse i hoften.
- Lav det følgende øvelsesprogram 2 gange dagligt – øvelse 1 og 2 dog hyppigere. Du kan med fordel allerede nu planlægge at låne eller leje en kondicykel, så du kan begynde at træne på kondicykel efter operationen.

HVILESTILLINGER



ØVELSESPROGRAM

- Aflast benet, når du går på trapper. Træd op med det raske ben første og træd ned med det opererede ben først.
- Du må bevæge hoften frit i alle retninger.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

**Ortopædkirurgisk Afdeling
Artroklinikken, Hjørring**
Tlf. 97 64 06 13
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 8.00 – 12.00

HVILESTILLING 1

- Læg dig på den raske side med bøjede knæ.
- Læg en tyk pude mellem benene, så der er god afstand.

HVILESTILLING 2

- Læg dig på ryggen med let bøjede knæ og en stor pude eller en sammenfoldet dyne under benene.



ØVELSE 1

- Læg dig på ryggen med en stor pude eller en sammenfoldet dyne under bagdelen, så hele benet og bagdelen er løftet op.
- Vip med fødderne.
- Lav øvelsen mange gange dagligt.



ØVELSE 2

- Læg dig på ryggen med strakte ben.
- Spænd balderne og hold spændingen, samtidig med at du spænder lårmusklen. Du spænder lårmusklen ved at presse knæhasen ned mod underlaget.
- Hold spændingen i 5 sekunder.
- Lav øvelsen mange gange dagligt.



ØVELSE 3

- Læg dig på ryggen med strakte ben.
- Bøj den opererede sides hofte og knæ og lad hælen glide op langs underlaget.
- Stræk langsomt knæet ud igen.
- Vær opmærksom på, at knæet peger op mod loftet.
- Du kan eventuelt lægge en plastikpose eller en klud under hælen.



ØVELSE 4

- Læg dig på ryggen med bøjede ben.
- Spænd de dybe mavemusklér, samtidig med at du trækker maven let ind mod rygsøjlen og bevarer dit naturlige lændesvaj.
- Bibehold spændingen, mens du trækker vejret.
- Hold spændingen i 10 sekunder.



ØVELSE 5

- Sid på kanten af en stol med det opererede ben strakt.
- Drej hoften skiftevis indad og udad, så du roterer så meget, som er tilladt i hoften.



ØVELSE 6

- Stå med håndstøtte og vægten på det raske ben og en klud under den anden fod.
- Før kluden ud til siden uden at føre vægten med over.



ØVELSE 7

- Stå med det opererede ben lidt bag det andet.
- Hold vægten på det raske ben og hold knæene let bøjede.
- Hold overkroppen lodret.
- Stræk det bagerste knæ, så du mærker et let stræk foran på hoften.
- Hold stillingen i 10 sekunder.
- Gentag øvelsen mindst 3 gange.



ØVELSE 8

- Sid på en stol med fødderne på gulvet.
- Spænd mavemusklene og bevar dit naturlige læn-desvaj.
- Hold spændingen, mens du strækker knæet på den opererede side.
- Hold stillingen i 5 sekunder.

FRA 14 DAGE EFTER OPERATIONEN

Følg disse retningslinjer:

- Du må stoppe med at bruge krykkestokkene, når du kan gå pænt uden smerte. Hvis du skal gå langt, anbefaler vi, at du fortsat bruger krykkestokke.
- Du skal fortsat aflaste det opererede ben, når du går på trapper.

ØVELSESPROGRAM



- Du må bevæge hoften frit. Du må ikke fremprovokere smerter i yderstillinger, men du må gerne mærke en stramning i muskulaturen.
- Fortsæt med at træne på kondicykel med let belastning.
- Du kan nu med fordel begynde at træne i vand. Sårene skal dog være hele. Undgå brystsvømning de første 6 uger efter operationen.
- Fortsæt med at lave øvelser 2 gange om dagen.

ØVELSE 1

- Læg dig på ryggen og før det opererede bens knæ mod brystet.
- Tag fat omkring knæet med begge hænder og træk knæet op mod brystet, indtil det strammer.
- Hold stillingen, indtil stramningen aftager – bøj eventuelt hoften yderligere.

ØVELSE 2

- Læg dig på ryggen med bøjede ben.
- Hold fødderne i underlaget, spænd balderne og løft bagdelen uden at svaje i ryggen.
- Hold stillingen i 5 sekunder.

ØVELSE 3

- Læg dig på ryggen med bøjede ben og en pude eller bold mellem knæene.
- Spænd et fast bælte omkring lårene lige over knæene.
- Pres knæene sammen, så du mærker en spænding på indersiden af låret. Hold spændingen i 5 sekunder.
- Pres herefter benene ud imod bæltet, og hold spændingen i 5 sekunder.



ØVELSE 4

- Læg dig på ryggen med det opererede ben strakt og det raske ben bøjet.
- Spænd lårmusklen og løft det opererede ben strakt op.
- Før langsomt benet ned til underlaget igen.
- Det er vigtigt, at du holder knæet strakt under hele bevægelsen.
- Du kan også lave øvelsen stående.



ØVELSE 5

- Læg dig på ryggen med bøjede ben.
- Spænd de dybe mavemuskler, samtidig med at du trækker maven let ind mod rygsøjlen og bevarer læn-desvajet.
- Hold spændingen, samtidig med at du strækker og bøjer knæet ved at lade den opererede sides fod glide frem og tilbage langs underlaget.



ØVELSE 6

- Læg dig på siden med hofterne bøjet cirka 45 grader og knæene bøjet 90 grader.
- Træk navlen let ind mod rygsøjlen, så du spænder de dybe mavemuskler.
- Hold hælene samlet, mens du langsomt bevæger det øverste knæ opad og herefter tilbage igen.
- Du må ikke bevæge bækkenet under øvelsen. Læg eventuelt den ene hånd på bækkenet, så du er sikker på, at det holdes i ro under øvelsen.



ØVELSE 7

- Læg dig på maven.
- Løft det opererede ben. Benet skal være strakt.
- Hold hoftekammen i underlaget.



ØVELSE 8

- Læg dig på maven.
- Bøj knæet, indtil du mærker et stræk foran på hoften.
- Du kan eventuelt øge strækket ved at krydse det raske ben foran det opererede.
- Hold stillingen i 10-15 sekunder.
- Hold hoften i underlaget under hele øvelsen.



ØVELSE 9

- Sæt dig på kanten af en stol med let bøjede knæ.
- Sørg for, at der er god afstand mellem fødderne, og at vægen er ligeligt fordelt på begge balder.
- Lad knæet falde ud til siden, mens du drejer ud på ydersiden af foden, så du roterer i hoften.
- Før herefter knæet indad, indtil du hviler på indersiden af foden. Hoftene er nu roteret indad.



ØVELSE 10

- Stå med vægten på det raske ben og en klud under den anden fod.
- Før kluden ud til siden uden at føre vægten med over.

4-6 UGER EFTER OPERATIONEN

4-6 uger efter operationen skal du følge disse retningslinjer.

Hvis du ikke har smerter:

- må du cykle på en kondicykel med stigende belastning
- må du cykle udendørs
- må du gå normalt på trapper.

ØVELSESPROGRAM FRA 6 UGER TIL 3 MÅNEDER EFTER OPERATIONEN



ØVELSE 1

- Læg dig på ryggen med begge ben bøjet.
- Spænd balderne og løft bagdelen fra underlaget, så dine hofter er så strakte som muligt.
- Hold stillingen i 10 sekunder.
- Sørg for, at bækkenet er lige højt i begge sider.
- Stræk det raske ben uden at 'tabe' hoften.



ØVELSE 2

- Læg dig på den raske side.
- Spænd mavemusklerne og løft det opererede ben op mod loftet.
- Vær opmærksom på at holde benet i forlængelse af kroppen, eventuelt en anelse bagud.



ØVELSE 3

- Stå på det opererede ben. Hold balancen i denne stilling.
- Du kan gøre øvelsen sværere ved at:
 - bevæge det frie ben
 - bevæge armene
 - lukke øjnene
 - variere underlaget.



ØVELSE 4

- Stå med det raske ben foran det andet.
- Bøj frem i det forreste knæ, indtil du mærker et stræk fortil i den opererede hofte.
- Hold strækket i 20-30 sekunder.



ØVELSE 5

- Sæt elastikken fast på et bordben eller lignende.
- Stå på det raske ben og sæt elastikken omkring det opererede ben.
- Lad disse 4 øvelser:
 - Før benet fremad og hold igen på vej tilbage.
 - Før benet ud til siden og hold igen på vej tilbage.
 - Før benet bagud og hold igen på vej tilbage.
 - Før benet ind foran kroppen og hold igen på vej tilbage.



ØVELSE 6

- Stå på et trappetrin.
- Træd langsomt ned med det raske ben.
- Vær opmærksom på, at bækkenet er lige under hele øvelsen.



ØVELSE 7

- Sid på en bold med begge ben på gulvet.
- Bevar dit naturlige lændesvaj.
- Spænd mavemusklerne.
- Stræk skiftevis det ene og det andet ben.
- Hold kroppen i ro, mens du laver øvelsen.

FRA 3 MÅNEDER EFTER OPERATIONEN

Du må nu supplere med træning i et træningscenter.
Her kan du træne følgende:

- Benpres
- Stepper
- Crosstrainer.

Generelle retningslinjer for forskellige træningsformer:

- Du må cykle på kondicykel med let belastning 14 dage efter operationen.
- Du må svømme crawl 14 dage efter operationen.
- Du må cykle udendørs 4-6 uger efter operationen.
- Du må svømme brystsvømning 6 uger efter operationen.
- Du må begynde at løbe og lave tilsvarende sport uden drejemomenter efter 3-4 måneder.
- Du må begynde at lave sport med drejemoment, fx fodbold og håndbold, efter 6-8 måneder.

Vær opmærksom på, at aktiviteterne ikke må forårsage smerte og hævelse.