

6 uger efter din hofteoperation

DET KAN DU FORVENTE 6 UGER EFTER DIN OPERATION

Dine muskler og ledkapsel er helet, og din protese sidder fast i knoglen. Du kan nu begynde at træne hoftemusklernes styrke, stabilitet og udholdenhed.

Du må bruge benet, så meget du kan. Husk dog stadig at justere de daglige aktiviteter og din træning, så du tager hensyn til smerter.

Vi anbefaler, at du fortsat benytter ”frøstilling”, når du bøjer dig forover.

SÅDAN GØR DU

Når du bøjer dig forover, anbefaler vi, at du fortsat altid drejer knæene og fødderne ud til siden og altid arbejder på indersiden af benene, når du bukker dig ned, fx når du skal samle noget op fra gulvet.



Eksempler på, hvordan du bruger ”frøstillingen”.

Træn med let aktivitet

Du må gerne bruge benet til fx at:

- gå lange ture
- cykle udendørs
- lave havearbejde
- køre bil
- gå på jagt

- svømme
- lave gymnastik
- danse.

Find den aktivitet, der passer dig bedst.

Husk at mærke efter, om hoften kan holde til træningen. Hvis du får smerter eller gener, skal du ændre aktivitet eller sætte tempoet ned.

Vi anbefaler ikke kontaktsport som fx fodbold og håndbold.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Igangsætningsbesvær

Det er helt almindeligt, at du fortsat har problemer med at komme i gang, fx hvis du har siddet ned i længere tid. Igangsætningsbesvær kan vare helt op til 1 år efter operationen, men vil aftage over tid. Det er også almindeligt, hvis du oplever, at det prikker eller stikker omkring hofteleddet.

Vær opmærksom på nye og stærkere smerter

Hvis dine smerter bliver stærkere, eller hvis du får nye smerter fra hoften, skal du i første omgang ændre stilling eller aktivitet. Det vil formentlig mindske dine gener eller få dem til at forsvinde. Hvis de fortsætter, skal du kontakte din egen læge.

Vær forsigtig ved tunge løft

Du må gerne løfte tunge ting, hvis du er opmærksom på signaler fra hoften. Brug almindelig løfteteknik, hvor du holder byrden tæt på kroppen, når du løfter, og stop med at løfte, hvis du får smerter. Vær dog opmærksom på, at det slider på hofteleddet, hvis du dagligt har mange tunge løft.

Korriger eventuel benlængdeforskel

Efter en operation med hofteprotese, kan der opstå en benlængdeforskel, hvor det opererede ben bliver længere. Eventuel benlængdeforskel kan rette sig op



til 3 måneder efter operationen. Hvis du har fået udleveret en hælkle til udligning af benlængdeforskel, skal du være opmærksom på, om der fortsat er behov for den 3 måneder efter operationen. Ikke alle med benlængdeforskel har dog behov for hælkle.

Overvej dit behov for hjælpemidler

Du behøver ikke længere bruge hjælpemidler, men hvis du i samråd med fysioterapeuten vurderer, at du stadig har brug for et eller flere af dine hjælpemidler i en periode, kan du forlænge dit lån.

Hvis du varigt har brug for hjælpemidler, skal du kontakte din kommune eller selv anskaffe hjælpemidlerne.

DET VIDERE FORLØB

Det vil være en stor hjælp for såvel os som for dig, hvis du fremadrettet vil besvare de spørgeskemaer, som du får tilsendt via e-mail. Dine besvarelser hjælper os til at holde øje med, om det går planmæssigt for dig.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Farsø
Tlf. 97 65 31 30