

# Træningsprogram, råd og vejledning, når du skal have et kunstigt hofteled (regime)

## EFTER OPERATIONEN

Efter operationen hjælper plejepersonalet dig op at sidde på sengekanten, samt op og stå og gå, hvis det er muligt. Fysioterapeuten og/eller ergoterapeuten vil instruere dig i, hvordan du bevæger dig mest hensigtsmæssigt.

### Følg disse forholdsregler

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

- 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.

### Forvent hævelse

Det opererede ben vil ofte hæve efter operationen. Dette er en naturlig del af helingsprocessen, men til tider kan hævelsen tage overhånd og være årsagen til smerter. Hævelsen kan vare flere måneder afhængigt af dit aktivitetsniveau. For at mindske hævelsen bør du gøre følgende:

- Veksle mellem at være i hvile og aktivitet.
- Hæv fodenden i din seng.
- Lav den første øvelse i denne pjeces med benene over hjertehøjde.
- Læg benene op på en stol eller skammel, når du sidder, men vær opmærksom på ikke at bøje for meget i hofteleddet.

### Forvent smerter

Det er normalt at have smerter og muskelømhed efter en hofteoperation. Alle har brug for smertestillende medicin, og det er vigtigt, at du er så smertedækket, at du kan holde til at træne.

Du vil kunne opleve smerter og igangsætningsbesvær i op til 1 år efter operationen. Vær opmærksom

på, at ændrede smerter fra hoften kan være et signal om, at du har overbelastet den. Sker dette, bør du ændre stilling eller aktivitet.

### Genoptræning under indlæggelsen

Genoptræningen starter dagen efter operationen.

En fysioterapeut vil gennemgå øvelser med dig. Øvelserne skal du lave, når du kommer hjem. Du skal også øve dig i at gå med albuestokke eller andet relevant hjælpemiddel, at gå på trapper og træne på kondicykel.

### Genoptræning efter udskrivelsen

Du skal som udgangspunkt selv genoptræne din hofte efter operationen. Under indlæggelsen vil fysioterapeuten dog vurdere, om du har behov for hjælp til genoptræningen, når du kommer hjem. I så fald vil fysioterapeuten udarbejde en genoptræningsplan, som henviser dig til genoptræning hos fysioterapeuter i din kommune.

### Vær fysisk aktiv

Dit daglige aktivitetsniveau efter operationen – herunder fx hverdagsgøremål og gåture – vil i starten være i begrænset omfang. Du skal altid justere de daglige aktiviteter, så du tager hensyn til smerte og hævelse i knæet. Øvelserne kommer i første række og kan ikke erstattes af hverdagsgøremål eller gåture. Som supplement til træningen er det en god idé at bruge en kondicykel.

### Bilkørsel

Du må ikke selv køre bil i de første 3 måneder efter operationen. Du skal sidde på forsædepladsen i passagersiden. Sådan kommer du ind/ud af bilen:

- Kør sædet helt tilbage, læg ryglænet lidt bagud.
- Læg skråpuden på sædet.
- Stil dig med ryggen til sædet, og sæt dig med det opererede ben strakt frem.
- Løft benene ind i bilen. Vær opmærksom på hofteens bøjning og undgå at rotere indad i hoften.



### Sygemeld dig

Varigheden af en sygemelding er afhængig af dine arbejdsopgaver. For de fleste anbefales 2-3 måneders sygemelding.

### Følg vejledningen om samliv

Fysio- og Ergoterapien har lavet pjecen "Gode råd om seksualitet efter hofteoperation". Den kan du få udleveret af din ergo- eller fysioterapeut eller finde på vores hjemmeside: [www.aalborguh.n.dk/fysergi](http://www.aalborguh.n.dk/fysergi) - Se pjecer (hofte).

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

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

## SÅDAN GØR DU

Du skal lave alle øvelserne i et stille og roligt tempo, så du har kontrol over bevægelserne. Generelt skal øvelserne ikke give dig smerter i hoften, men du må gerne kunne mærke en vis træthed og ømhed i musklerne. Udfør også gerne øvelserne med det ikke-opererede ben.

## LIGGENDE ØVELSER

### Øvelse 1

- Vip kraftigt med begge fødder/ankelled.
- Gør dette minimum 20 gange hver vågen time.
- Du bør prioritere at gøre dette de første 14 dage.



### Øvelse 2

- Lig på ryggen med strakte ben.
- Bøj og stræk det opererede ben.
- Start med 5-10 gentagelser, og arbejd henimod at lave 3x10 gentagelser to gange dagligt.



### Øvelse 3

- Lig med bøjede ben og armene ned langs siden.
- Løft bagdelen så højt du kan.
- Start med 5-10 gentagelser, og arbejd henimod at lave 3x10 gentagelser to gange dagligt.



### Øvelse 4

- Lig med bøjede ben og samlede fødder.
- Før knæene ud til hver sin side.
- Når du har udført øvelsen nogle gange, kan du bruge den som udspændingsøvelse for lysken. Du skal føre knæene så langt ud til hver sin side som muligt og holde stillingen i 30-40 sekunder.



### Øvelse 5

- Hvis du kan, så lig på maven i et par minutter for at strække ud over hoften. Hvis du kan dette uden at mærke stramhed fortil på hoften, kan du støtte på albuerne og løfte overkroppen fra underlaget.

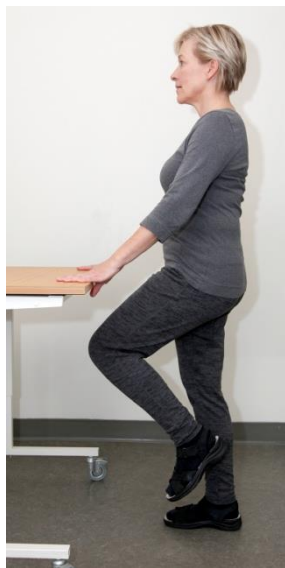


## STÅENDE ØVELSER

Følgende øvelser skal du arbejde hen imod at lave 3x10 gentagelser af 2 gange dagligt. Støt dig til et højt bord, en stoleryg eller lignende.

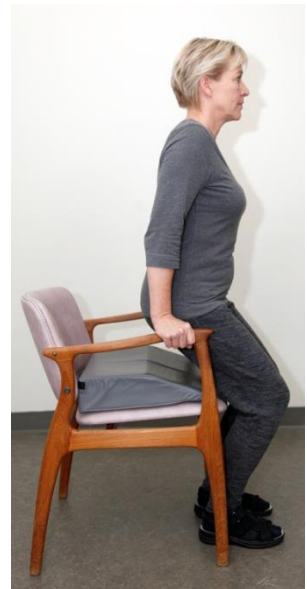
### Øvelse 6

- Stå med let afstand mellem benene.
- Løft skiftevis højre og venstre ben.
- Vær opmærksom på ikke at bøje mere end 90 grader i hoften.

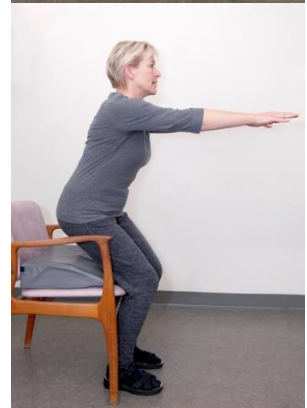


### Øvelse 7

- Sæt dig på og rejs dig fra en stol i roligt tempo.
- Brug armlænene som støtte.
- Vær opmærksom på ikke at bøje mere end 90 grader i hoften.
- Husk skråpude i stolen.



- Hvis du kan dette uden problemer, kan du rejse dig med hænderne strakt frem foran kroppen.
- Vær opmærksom på ikke at bøje mere end 90 grader i hoften.
- Husk skråpude i stolen.



### Øvelse 8

- Træd et lille skridt bagud på træningsbenet.
- Hold denne udgangsstilling, og før skiftevis højre og venstre ben ud til siden.
- Foden skal pege lige frem.
- Hold overkroppen i ro.



### Øvelse 9

- Løft skiftevis højre og venstre ben strakt bagud.
- Du må ikke bøje overkroppen frem.



### Kondicykel

- Cykl på kondicykel 5-15 minutter 2 gange dagligt.
- De første 6 uger bør du kun køre med let til moderat modstand.
- Vi anbefaler, at du først cykler på en almindelig cykel efter 6 uger.



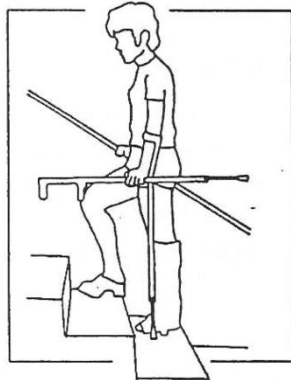
## GANG MED KRYKKER

Det er smerten i hoften, og måden du går på, der er afgørende for, om du skal gå med 2, 1 eller ingen krykke. Vi anbefaler, at du går med 2 krykker i minimum 2 uger. Når du kan gå med 1 krykke, skal den være ved den ikke-opererede side. Herefter må du afvikle krykkerne, hvis du kan gå uden smerter og uden at halte.

### Når du går på trapper

Op ad trappe:

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



Ned ad trappe:

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



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