

Træningsprogram, råd og vejledning, når du har fået et kunstigt hofteled (anbefalinger)

Dette er information til dig om træning, efter at du er opereret og har fået et kunstigt hofteled.

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

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 afhængig af dit aktivitetsniveau. For at mindske hævelsen bør du gøre følgende:

- Hvil med benet over hjertehøjde flere gange dagligt.
- Lav den første øvelse i denne pjece med benene over hjertehøjde.
- Veksl mellem hvile og aktivitet.
- Læg benene op på en stol eller skammel, hver gang du sidder.

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 igangsætningsbesvær og lette smerter 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 de øvelser, du skal lave, når du kommer hjem. Du skal også øve dig i at gå med krykker eller andet relevant hjælpemiddel, og eventuelt at gå på trapper.

Følg disse anbefalinger

Det anbefales, at du overholder følgende i de første 6 uger efter operationen:

- Undgå at dreje fod og knæ indad.
- Undgå at krydse benet over kroppens midtlinje.
- Benyt "frøstilling", når du bøjer dig forover. Det vil sige, at du altid skal dreje knæ og fødder ud til siden og altid arbejde på indersiden af benene, når du bukkes dig ned, fx når du skal samle noget op fra gulvet.
- Vær opmærksom på at "frøstilling" anbefales som et livslangt bevægemønster.

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 hverdagsøremål 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 hoften. Øvelserne kommer i første række og kan ikke erstattes af hverdagsøremål eller gåture. Som supplement til træningen er det en god idé at bruge en kondicykel.

Forholdsregler ved bilkørsel

Du må køre bil, når du kan køre på forsvarlig vis og overholde færdselsloven. Dog skal du være opmærksom på følgende:

- Du må ikke køre bil, når du tager stærk smertestillende medicin med rød advarselstrekanter.



- Du skal kunne reagere og udføre en nødopbremsning.
- Du skal være opmærksom på, hvilke regler der gør sig gældende hos dit forsikringselskab, inden du sætter dig bag rattet.

Sådan kommer du ind og ud af bilen:

- Kør sædet helt tilbage, læg ryglænet lidt bagud.
- Stil dig med ryggen til sædet, og sæt dig med det opererede ben strakt frem.
- Løft benene ind i bilen. Vær opmærksom på at benytte "frøstillingen".

Sygemeld dig

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

Samliv

Du kan stadig have et aktivt samliv med din partner, når du har fået en kunstig hofte - så længe du overholder de samme anbefalinger som i dine andre aktiviteter. Fysio- og Ergoterapien har lavet pjecen "Gode råd om seksualitet efter en hofteoperation". Den kan du få udleveret af din fysio- eller ergoterapeut, eller finde på vores hjemmeside: www.aalborguh.rn.dk/fy-sergo – se pjecer (hofte).

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Aalborg
Tlf. 97 66 42 10

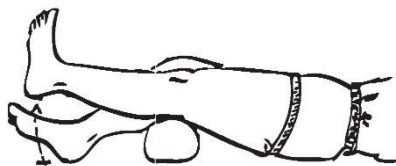
SÅDAN TRÆNER DU

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.

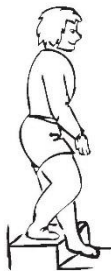
SÅDAN GÅR DU PÅ TRAPPER

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

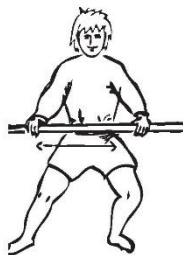
- Først krykken.
- Dernæst det opererede ben.
- Så det raske ben.

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.



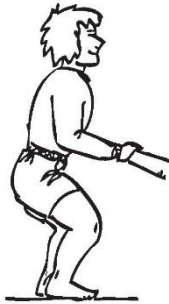
ØVELSE 7

- 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.



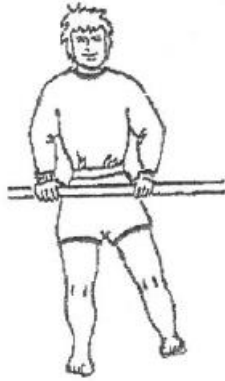
ØVELSE 8

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



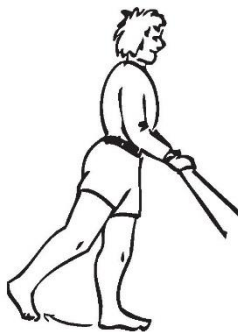
ØVELSE 9

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



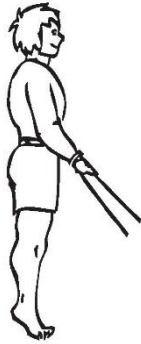
ØVELSE 10

- 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.