

## 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 må bruge benet, så meget du kan. Husk dog stadig at justere de daglige aktiviteter og din træning, så du tager hensyn til smerter. Vær opmærksom på, at det kan tage adskillige måneder at genoptræne et kunstigt hofteled, og at du kan opleve forbedring af hofternes funktion i mange måneder efter operationen.

### TRÆNING AF AKTIVITETER

Det er fortsat vigtigt at træne hoften. Derfor anbefaler vi, at du fortsat laver hofteøvelser fra pjecen. Desuden kan du supplere med fx:

- længere gåture
- udendørs cykling
- havearbejde
- svømning
- dans
- gymnastik
- træning i center.

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

### VÆR OPMÆRKSOM PÅ

#### Igangsætningsbesvær

Det er helt almindeligt, at du fortsat kan have problemer med at komme i gang, fx hvis du har siddet ned i længere tid. Dette kan vare i flere måneder efter operationen, men vil aftage over tid.

#### Vær opmærksom på nye eller stærkere smerter

Hvis du oplever nye eller stærkere smerter fra hoften, skal du i første omgang ændre stilling eller aktivitet. Det vil formentlig mindske dine gener eller få dem til at forsvinde. Det kan i nogle tilfælde tage dage eller uger, før en overbelastning fortager sig. Hvis det fortsætter, skal du kontakte din egen læge. Det er almindeligt, hvis du oplever, at det prikker eller stikker omkring hofteleddet.

#### 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.

#### Overvej dit behov for hjælpemidler

Du kan forlænge dit lån af hjælpemidler:

- hvis du stadig har behov for hjælpemidler i en periode
- hvis din terapeut vurderer, at det er relevant.

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

### DET VIDERE FORLØB

Nogle patienter modtager spørgeskemaer i forbindelse med deres operation. Det vil være en stor hjælp for både os og dig, hvis du fremover vil besvare de spørgeskemaer, du eventuelt får tilsendt via e-mail. Dine besvarelser hjælper os til at holde øje med, om det går planmæssigt hos 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

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,  
Aalborg**

Tlf. 97 66 42 10

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,  
Frederikshavn**

Tlf. 97 64 21 98

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,  
Thisted**

Tlf. 97 65 00 60

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,  
Hjørring**

Tlf. 97 64 16 82