

# Råd og vejledning fra ergoterapeuten, når du har fået kunstigt hofteled

Du har fået et kunstigt hofteled. Her finder du en samling gode råd til, hvordan du nemmest klarer dagligdagen efter operationen.

Du må forvente, at du ikke kan udføre dine daglige gøremål i samme omfang som normalt i de næste 6 uger. Tag dig god tid til dagens opgaver, og acceptér, at tingene tager længere tid. Lyt til, hvad kroppen fortæller dig. Får du smerter ved bestemte aktiviteter, skal du finde en anden metode. Bliver du træt, så tag et hvil.

## ANBEFALINGER

For at undgå hoften går af led, anbefaler vi, at du overholder følgende bevægemønstre i de første 6 uger efter operationen.

- Vi anbefaler, at du **ikke** drejer fod eller knæ indad.



- Vi anbefaler, at du **ikke** krydser benet over kroppens midtline.



- Vi anbefaler, at du benytter "frøstilling", når du bøjer dig forover. Det vil sige, at du drejer knæ og fødder ud til siden og altid arbejder på indersiden af benene, når du bukker dig ned. Fx når du skal samle noget op fra gulvet.
- Vær opmærksom på, at frøstillingen anbefales som et livslangt bevægemønster.



## DAGLIGE FUNKTIONER

### Når du sidder

Brug gerne stole med armlæn – og brug armlænene som støtte, når du rejser eller sætter dig.

### Når du sover

Vi anbefaler, at du de første 6 uger efter operationen ligger med en pude mellem benene. På den måde undgår du at krydse benene over din krops midtlinje.

### Når du vasker dig

Du kan stå op eller sidde på en badebænk. Husk at arbejde i frøstilling, når du vasker dig på ben og fødder.

### Når du klæder dig på

I starten er det altid en god idé at sætte dig ned, når du skal i og af tøjet. Husk at arbejde i frøstilling. De følgende billeder er forslag til, hvordan du kan tage bukser, strømper og sko på. Husk at lytte til, hvad din krop fortæller dig.



Har du balance til det, må du meget gerne stå op. Du kan eventuelt sætte foden op på en stol eller en skammel, når du tager bukser, strømper og sko på.



Hvis ovenstående er svært for dig, kan du også lægge dig i sengen og trække strømper og bukser på. Arbejd stadig i frøstilling.

### Når du er på toilet

Sæt og rejs dig fra toilettet i frøstilling

### Når du løfter eller samler noget op fra gulvet

Brug frøstillingen. Er bevægelsen forbundet med smerte, kan du med fordel strække det opererede ben bagud, inden du bøjer dig ned. Undgå at løfte tunge ting. Får du smerter i hoften i forbindelse med løft, skal du straks afbryde løftet.



### Indkøb, madlavning og rengøring

Få hjælp i butikken, når du er på indkøb, eller få varerne leveret. Køb eventuelt færdigretter for at lette arbejdet med madlavning.

Hvis du har behov for hjælp til rengøring, tøjvask og andet, skal du aftale det med plejepersonalet.

### Hjælpemidler

Som udgangspunkt har du kun brug for krykker efter din operation. Skulle du have behov for yderligere hjælpemidler, vurderes det individuelt sammen med ergoterapeuten. Dette kan både være før og under din indlæggelse.

I starten kan det være svært for dig at tage bukser, strømper og sko på. Derfor kan du eventuelt have behov for en gribetang, strømpepåtager eller langt skohorn.

På de følgende billeder kan du se, hvordan du kan bruge en gribetang, strømpepåtager og et skohorn, når du skal tage tøj på.



Sæt strømpen på strømpepåtageren og hold med en hånd i hver snor. Lad strømpen falde på gulvet og sæt foden så langt ind som muligt. Træk nu i snorene og lad strømpepåtageren føre strømpen op over hælen.



Sæt gribetangen i den ene side af bukserne og den anden hånd i modsatte side. Læg bukserne på gulvet. Du kan med fordel trække bukserne på dit opererede ben først.



Arbejd i frøstilling, og brug skohornet indefra, når du tager sko på.



## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



**Kontakt**

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