

# Sådan træner du, når du har fået et halvt kunstigt hofteled efter hoftebrud

V

Du har fået indsat et halvt kunstigt hofteled. Det er afgørende for resultatet af operationen, at du hurtigt kommer i gang med genoptræningen, så du får en god bevægelighed i ben og hofte.

## VI HJÆLPER DIG I GANG

### Hurtigt ud af sengen

Om aftenen efter operationen hjælper plejepersonalet dig op at sidde på sengekanten, og hvis det er muligt, skal du ud at stå på gulvet.

### Genoptræning med fysioterapeuten

Det er vigtigt, at du kommer hurtigt i gang med genoptræningen, så allerede dagen efter operationen skal du begynde at lave øvelser med fysioterapeuten. Fysioterapeuten vil også introducere dig for øvelserne i denne pjece, som du skal lave, når du kommer hjem.

Ved udskrivelsen anbefaler vi, at du giver accept til udarbejdelse af genoptræningsplan, så du kan få hjælp til den videre genoptræning i din kommune.

## VÆR OPMÆRKSOM PÅ

### 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. Denne hævelse kan vare flere måneder. For at mindske hævelsen bør du gøre følgende:

- Veksl mellem hvile og aktivitet.

- Hæv fodenden i din seng, så længe benet bliver ved med at hæve.
- Lav den første øvelse i denne pjece 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

Du vil kunne opleve smerter og igangsætningsbesvær i op til et år efter operationen. Vær opmærksom på, at ændrede smerter fra hoften eller operationssåret kan være et signal om, at du har lavet en forkert bevægelse eller har overbelastet hoften. Sker dette, bør du ændre stilling eller aktivitet.

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

### Vi anbefaler, at du ikke kører bil

Vi anbefaler, at du ikke selv kører bil i de første 3 måneder efter operationen. Du skal sidde på forsædepladsen i passagersiden. Sådan kommer du ind i bilen:

- Kør sædet helt tilbage, læg ryglænet lidt ned og indstil sædet, så det skræner nedad.
- Stil dig med ryggen til sædet, sæt dig med det opererede ben strakt frem.
- Løft benene ind i bilen.

### Følg vejledningen om samliv

Fysio- og Ergoterapiafdelingen har lavet pjecen "Gode råd om seksualitet efter hofteoperation". Den kan du få udleveret af din fysio- eller ergoterapeut eller finde den på vores hjemmeside:

[www.aalborguh.rn.dk/fysergo](http://www.aalborguh.rn.dk/fysergo) - 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

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Thisted**  
Tlf. 97 65 00 60

## 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. Start med 5-10 gentagelser og arbejd henimod at lave 3 x 10 gentagelser to gange dagligt

## LIGGENDE ØVELSER



### ØVELSE 1

- Løft armene op over hovedet samtidig med, at du tager en dyb indånding – tag armene ned og pust godt ud.



### ØVELSE 2

- Vip kraftigt med begge fødder/ankler.
- Gør dette minimum 20 gange hver time.



### ØVELSE 3

- Lig på ryggen med strakte ben.
- Bøj og stræk det opererede ben.



### ØVELSE 4

- Lig med et sammenrullet håndklæde eller tæppe under knæene, eller lav et knæk på sengen.
- Stræk knæet, så hælen løftes fri af underlaget og lårmusklen spændes.



#### ØVELSE 5

- Lig med et sammenrullet håndklæde eller tæppe under begge knæ og armene ned langs siden.
- Pres skuldre og knæ ned imod underlaget, så bagdelen løftes fri.



#### ØVELSE 6

- Lig med bøjede ben og armene ned langs siden.
- Løft bagdelen fri af underlaget.



#### ØVELSE 7

- Lig på ryggen.
- Før benet strakt ud til siden og tilbage igen. Sørg for, at tæerne peger opad.



#### ØVELSE 8

- Lig med bøjede ben og samlede fødder.
- Lad knæene falde ud til siden.

## STÅENDE ØVELSER

Start med 5-10 gentagelser og henimod at lave 3 x 10 gentagelser mindst, 2 gange dagligt. Støt dig til et højt, en stoleryg eller ligende. Hold hoftebredde afstand mellem fødder i alle stående øvelser



### ØVELSE 10

- Stå med det ene ben et skridt foran det andet.
- Hold begge fødder i gulvet, og før vægten skiftevis frem på det forreste ben og tilbage på det bagerste.
- Skift ben.

### ØVELSE 11

- 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 12

- 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 13

- Løft skiftevis højre og venstre ben strakt bagud uden at røre underlaget.
- Hold overkroppen i ro.



### ØVELSE 14

- Gå ned i knæ og op igen, som om du vil sætte dig på en stol.
- Vær opmærksom på ikke at bøje mere end 90 grader i hoften.



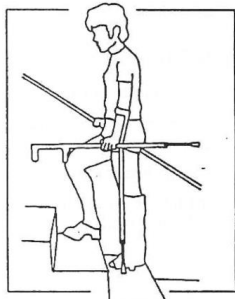
### ØVELSE 15

- Kør på kondicykel 5-15 minutter 2 gange dagligt.
- Sædehøjden bør indstilles, så du ikke bøjer over 90 grader i hoften, når du træder rundt.
- De første 6 uger bør du kun køre med let modstand.
- 3 måneder efter operationen må du køre ude på en almindelig cykel.

## GANG MED KRYKKER ELLER HJÆLPE- MIDDEL

Det er smerten i benet, og måden du går på, der er afgørende for, om du skal gå med krykker eller anden ganghjælpemiddel. Når du kan gå med 1 krykke eller anden ganghjælpemiddel, skal den være ved den raske side.

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



### NÅR DU GÅR OP AD TRAPPE

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

### NÅR DU GÅR OP NED AD TRAPPE

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