

Sådan må du bevæge dig, når din hofte har været gået af led fortil

Du har fået hofteprotese og har været ude for, at hofte-ten har været gået af led fortil, hvilket sker sjældent. Overordnet set er der kun 1% risiko for, at hofte-ten går af led efter indsættelse af hofteprotese (THA), og det er langt det hyppigste, at hofte-ten i så fald går af led bagtil. Uanset, om hofte-ten går af led for- eller bagtil, er der dog behov for, at hofte-ten sættes på plads akut.

Når hofte-ten er sat på plads, vil der være en øget risiko for, at hofte-ten går af led igen. Derfor er det vigtigt, at du følger disse forholdsregler **de første 3 måneder efter, at hofte-ten er sat på plads:**

- Undgå at føre det opererede ben bagud – det vil sige at strække hofte-ten.
- Undgå at lave udad-drejning med det opererede ben.



UNDGÅ udad-drejning.

Drej indad med hofte-ten i stedet!

Det betyder, at du skal bevæge dig sådan her i dagligdagen:

- **Ligge.** Når du ligger på ryggen, skal du altid ligge med minimum 30 graders løftet hovedgærde, og du skal have en tyk pude eller et sammenfoldet vattæppe under knæene.
- **Stige ud af sengen.** Stig ud til den raske side, når du skal ind/ud af sengen. Sørg for, at hofte-ten altid er bøjet, og at knæet peger indad.

- **Gå og stå.** Når du går og står, skal du altid være let foroverbøjet, samt have knæet og foden pegende let indad.
- **Brug skinne.** I nogle tilfælde kan du få anlagt en don-joy-skinne på knæledet, som låses fra 30-90 graders bøjning. Dette skal ses som et midlertidigt hjælpemiddel, som hjælper dig med at overholde forholdsreglerne. Skinnen skal du have på dag og nat, men du må tage den af, når du er i bad. I løbet af dagen – når du er vågen – må du gerne løsne skinne og strække knæet helt ud, så længe du sørger for, at hofte-ten er bøjet.
- **Støt på benet efter evne.** Det er vigtigt, at du kommer op at gå på benet, så din muskulatur bliver trænet op igen.

Forvent hævelse

Det opererede ben vil ofte hæve, efter at hofte-ten er sat på plads. Dette er en naturlig del af helingsprocessen, men undertiden kan hævelsen tage overhånd og være årsag 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 af din seng.
- Lav den første øvelse i denne pjece med benene over hjertehøjde.
- Læg benene op på en stol eller skammel, når du sidder.

Forvent smerter

Smerter og muskelømhed er normalt, efter at hofte-ten er sat på plads. Du vil have brug for smertestillende medicin – især i starten – og det er vigtigt, at du holder dig så smertedækket, at du kan holde til at træne. Du vil kunne opleve smerter og igangsætningsbesvær i op til 1 år.

Vær opmærksom på, at ændrede smerter fra hofte-ten kan være et signal om, at du har overbelastet den. Sker dette, bør du ændre stilling eller aktivitet.



Genoptræning under indlæggelsen

Når hoften er sat på plads, vil en fysioterapeut 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, samt at gå på trapper.

(I nogle tilfælde bliver du ikke indlagt, fx hvis hoften bliver sat på plads i Skadeklinikken. I så fald bliver du efterfølgende indkaldt til en instruktion ved en fysioterapeut på hospitalet.)

Genoptræning efter udskrivelsen

Under indlæggelsen vurderer fysioterapeuten, om du har behov for hjælp til genoptræning, når du kommer hjem. Hvis dette er tilfældet, vil fysioterapeuten udarbejde en genoptræningsplan, som henviser dig til genoptræning hos fysioterapeuter i din kommune.

Vent med at køre bil

Du må køre bil, når du kan køre på forsvarlig vis og overholde færdselsloven. Det vil sige, at det fx er vigtigt, at du har en god reaktionsevne og kan lave en katastrofeopbremsning. Du skal samtidig være opmærksom på, at du skal kunne bevæge ben og hofte ud fra de forholdsregler, vi har beskrevet. Vi anbefaler, at du venter med at køre bil til efter 3 måneder.

Sygemeld dig

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

Hav gerne et aktivt samliv

Du kan stadig have et aktivt samliv, selvom din hofte har været gået af led – så længe du overholder de forholdsregler for bevægelse, vi har beskrevet; præcis som i dine andre aktiviteter. Tal eventuelt med din fysio- eller ergoterapeut, hvis du er i tvivl.

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

SÅDAN GØR DU

Du skal lave alle øvelser 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.

LIGGENDE ØVELSER

Udgangsstillingen til de liggende øvelser er rygliggende med 30 graders eleveret hovedgærde samt en pude eller et sammenrullet vattæppe under knæene.



ØVELSE 1

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



ØVELSE 2

- Bøj og stræk det opererede ben.
- Arbejd henimod at lave 3 x 10 gentagelser 3 gange dagligt.



ØVELSE 3

- Spænd muskulaturen på lårets forside, så knæet strækkes og foden løftes fri af underlaget. Sænk langsomt foden igen og gentag.
- Arbejd henimod at lave 3 x 10 gentagelser 3 gange dagligt.

SIDDENDE ØVELSE



ØVELSE 4

- Sæt dig på kanten af en stol med træningsbenet strakt frem.
- Læg hænderne over knæet og læg et pres vinkelret på knæet, så det strækkes.
- Hold udspændingen i 30-45 sekunder. Lav _____ gentagelser _____ gange dagligt.

STÅENDE ØVELSER

Udgangspunktet for de stående øvelser er stående, let foroverbøjet, eventuelt med støtte til et lavere bord eller en stoleryg.



ØVELSE 5

- Løft skiftevis højre og venstre ben.
- Arbejd henimod at lave 3 x 10 gentagelser 3 gange dagligt.



Stå let foroverbøjet.

Brug armlæn som støtte.

ØVELSE 6

- Sæt dig på, og rejs dig fra, en stol i roligt tempo.
- Brug armlænene som støtte eller brug et lavere bord foran dig.
- Vær opmærksom på, ikke at rette dig helt op, men at stå let foroverbøjet.
- Arbejd henimod at lave 3 x 10 gentagelser 3 gange dagligt.



ØVELSE 7

- Du må anvende en kondicykel, hvis sædehøjden er indstillet lavt.
- Vær opmærksom på, at fod og knæ peger let indad.
- Cykl på kondicyklen i 5-15 minutter 2-3 gange dagligt.

NÅR DU FÅR FLERE KRÆFTER



ØVELSE 8

- Sid på en stol.
- Placér en let træningselastik rundt om den ene fod.
- Før træningselastikken fremad, så knæet strækkes.
- Arbejd henimod at lave 3 x 10 gentagelser 3-4 gange ugentligt.



ØVELSE 9

- Sid på en stol. Placér dig let yderligt på stolesædet.
- Placér en let træningselastik rundt om den ene fod.
- Før træningselastikken ind under stolesædet, så knæet bøjes.
- Arbejd henimod at lave 3 x 10 gentagelser 3-4 gange ugentligt.



Albuestokke indstilles lidt for lavt, så du går en smule foroverbøjet.

GANG MED ALBUESTOKKE

Vi anbefaler, at du går med albuestokke, som er indstillet lidt for lavt til dig, så du er nødt til at gå let foroverbøjet. Fysioterapeuten vil indstille albuestokkene til dig under indlæggelsen og instruere dig i at bruge dem.

Når du går på trapper

Op ad trappe:

- Først det raske ben.
- Så albuestokken og det opererede ben.
- Vær opmærksom på at gå let foroverbøjet og med let indad-roteret knæ og fod.

Ned ad trappe:

- Først albuestokken.
- Så det opererede ben.
- Dernæst det ikke-opererede ben.
- Vær opmærksom på at gå let foroverbøjet og med let indad-roteret knæ og fod.

HVILESTILLINGER



LIG PÅ RYGGEN

- Lig med 1-2 puder under hovedet og knæene. Har du en elevations seng, kan du med fordel hæve hovedgærdet eller lave et lille "knæk" under dine knæ.



LIG PÅ SIDEN

- Lig med bøjede ben og en tynd pude mellem knæene. Brug eventuelt også en tynd pude mellem fødderne, så hofte, knæ og fod er nogenlunde i niveau.

3 MÅNEDER EFTER HOFTEN HAR VÆRET GÅET AF LED FORTIL

Efter 3 måneder ophører restriktionerne. Du skal fremover benytte frøstillingen, når du bøjer dig forover.



Eksempler på, hvordan du bruger "frøstillingen".

SÅDAN GØR DU

- Når du bøjer dig forover, anbefaler vi, at du altid drejer knæene og fødderne ud til siden og altid arbejder på indersiden af benene, når du bukkes dig ned, fx når du skal samle noget op fra gulvet.