

Efter din hofteoperation

6 UGER EFTER DIN HOFTEOPERATION

Dine muskler og sener er helet, og din protese sidder fast i knoglen.

Du må bruge benet, så meget du kan. Du skal dog stadig overholde nogle få retningslinjer, så dit hofteled ikke bliver beskadiget eller går af led.

SÅDAN GØR DU

Du må gerne bruge benet til at:

- gå lange ture
- cykle
- lave havearbejde
- køre bil
- gå på jagt
- svømme
- lave gymnastik
- danse.

Find den aktivitet, der passer dig bedst.

Hvis du undgår aktiviteter med gentagne kraftige stød, forlænger du protesens levetid.

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

Fortsæt eventuelt med at lave hofteøvelser

For nogen er det nødvendigt at fortsætte med at lave øvelser for at træne hoften. I så fald vil en fysioterapeut instruere dig i de relevante øvelser, når du kommer til 6-ugers-kontrol.

Undgå ben over kors og kombinerede bevægelser

Selvom du kan og må mere og mere, må du fortsat ikke:

- sidde med benene over kors
- bøje hofteledet kraftigt, samtidig med at du drejer knæet indad.



Sådan samler du noget op fra gulvet.



Sådan kan du binde dine sko.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Forvent at have problemer, når du sætter i gang

Det er helt almindeligt, hvis du forsat har problemer med at komme i gang, fx hvis du har siddet ned i længere tid. Det er også almindeligt, hvis du oplever, at det prikker eller stikker omkring hofteledet.

Vær opmærksom på nye og stærkere smerter

Hvis dine smerter bliver stærkere og stærkere, eller hvis du får nye smerter fra hoften, skal du i første omgang ændre stilling eller aktivitet. Det vil formentlig mindske dine gener eller få dem til at forsvinde. Hvis generne fortsætter, skal du kontakte din egen læge.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi, Frederikshavn

Tlf. 97 64 21 98

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 7.45 – 15.00