

Gode råd fra ergoterapeuten, når din hofte er gået af led

Din hofte er gået af led. Her finder du en samling gode råd til, hvordan du nemmest klarer dine daglige aktiviteter.

Du må forvente, at du ikke kan udføre dine daglige gøremål i samme omfang som normalt i de næste 3 måneder. Tag dig god tid til dagens opgaver, og acceptér, at tingene tager længere tid.

GRUNDREGLER

Der er en række grundregler for, hvordan du må bevæge og belaste hoften. Disse regler skal sikre, at hoften ikke går af led:

- De første 3 måneder efter operationen må du ikke bøje hoften over 90 grader. Efter de 3 måneder må du fortsat ikke bøje for kraftigt sammen i hofteleddet.
- Du bør ikke selv køre bil de første 3 måneder efter operationen, fordi benet ikke reagerer så godt i en periode efter operationen.
- Du må ikke krydse benene/lægge benene over kors.
- Du må ikke dreje benet voldsomt indad eller udad.

De sidste 2 punkter er livsvarige regler, som du altid skal overholde, da disse bevægelser kan risikere at skade den opererede hofte.

DAGLIGE FUNKTIONER

Du skal blive så selvhjulpne som muligt, og ergoterapeuten vil under indlæggelsen instruere og træne dig, så du kan klare så mange opgaver som muligt, når du kommer hjem.

Når du sidder

Du skal anvende en skråpude de første 3 måneder efter operationen. Brug stole med armlæn og brug armlænenene som støtte, når du rejser eller sætter dig.

Når du sover

De første 3 måneder efter operationen bør du sove på ryggen. Ønsker du at sove på siden, skal der altid være en pude mellem benene, så du ikke krydser benene.

Når du vasker dig

Du kan stå op eller sidde på en skråstillet badebænk. Når du vasker underben og fødder, skal du bruge hjælpemidler såsom en svamp på skaft, en tåvasker og en gribetang. Når du vasker dig forneden, så husk at stå med let spredte ben og bøj let i knæene.

Når du klæder dig på

Du skal bruge en gribetang til at tage underbukser og bukser op til knæene. Det opererede ben skal i bukserne først. Brug eventuelt bukser med elastik i taljen. Strømper tager du på med en strømpepåtager. Brug altid et langt skohorn, når du skal have fodtøj på. Brug fodtøj, som sidder godt på foden, eventuelt sko uden snører eller med elastiksnørebånd.

Når du er på toilet

Du skal bruge en skråstillet toiletforhøjner de første 6 uger.

Når du løfter eller samler noget op fra gulvet

Du skal strække det opererede ben bagud, inden du bøjer dig ned. Brug alternativt gribetangen. 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

Vi vil i samarbejde med dig vurdere, om du har behov for hjælpemidler efter udskrivelsen, eller om der skal ændres noget i din bolig, for at din hverdag kan fungere. For at vurdere behovet udfylder dine pårørende skemaet "Måleskema vedrørende boligtilpasning".

Dine pårørende skal så vidt muligt hjælpe dig med at hente hjælpemidlerne og installere dem i din bolig.

Du skal selv sørge for, at hjælpemidlerne bliver returneret, når du ikke længere har brug for dem.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi Hjørring
Tlf. 97 64 16 82

FORHOLDSREGLER

De følgende billeder illustrerer, hvilke bevægelser du må og ikke må udføre efter operationen.



SÅDAN KOMMER DU UD AF SENGEN

Her er højre hofte opereret. Hold det opererede ben ud til siden, og undgå at bøje i hoften.



SÅDAN LIGGER DU I SENGEN

Her er højre hofte opereret. Hav en stor pude mellem benene, når du ligger i sengen.



UNDGÅ AT BØJE FOR MEGET I HOFTERNE

Du må ikke sidde på denne måde, da hofterne bøjes for meget.



SID IKKE I EN LAV STOL

Brug en skråpude, når du sidder, så hofterne ikke bøjer for meget.



BRUG SKRÅPUDE VED BILKØRSEL

Sid på en skråpude, når du sidder i bilen. Så undgår du, at hofterne bøjer for meget.



SÅDAN SAMLER DU TING OP

Gå ned på knæ på det opererede ben, så du bøjer hof-
ten mindst muligt.



BØJ DIG IKKE NED SÅLEDES



SÅDAN REJSER DU DIG FRA STOLEN

Brug armene, når du rejser dig. Så skåner du hoften.



UNDGÅ AT BØJE DIG NED TIL FODEN

Du må ikke bøje dig ned til foden på det opererede ben således.



KRYDS IKKE BENENE

Det opererede ben må ikke krydse kroppens midterlinje. Knæet må ikke dreje indad.



UNDGÅ AT DREJE I HOFTE OG KNÆ

Forsøg ikke at nå foden på det opererede ben på denne måde.



SID MED AFSTAND MELLEM BEN OG FØD- DER

Ræk ud efter ting på denne måde.