

# Gode råd fra ergoterapeuten, når du har fået et halvt kunstigt hofteled

Du er blevet opereret for hoftebrud og har fået et halvt kunstigt hofteled. Her finder du en samling gode råd til, hvordan du nemmest klarer tiden efter operationen.

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 opgave og accepter, 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 hofteledet.
- 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 to punkter er livsvarige regler, som altid skal overholdes, 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 som 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 armlæne 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 eller påklædningspind 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 elastik-snørebånd.

### Når du er på toilet

Du skal bruge en skråstillet toiletforhøjner de første 3 måneder efter operationen.

### 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 tin. 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 arbejde 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 efter udskrivelsen har behov for hjælpemidler, 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".

Hjælpemidlerne skal du låne af din hjemkommune. Vi vil søge om hjælpemidlerne for dig, men det er din hjemkommune, der bestemmer, hvilke hjælpemidler de kan bevillige. 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  
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. Brug en stor pude mellem benene, når du ligger i sengen.

**Undgå at bøje for meget i hofterne**



Sådan må du ikke sidde, hofterne bøjes for meget.

**Sid ikke i en lav stol**



Brug en skråpude, så hofterne ikke bøjes for meget.

**Brug skråpude ved bilkørsel**



For at undgå at hofterne bøjer for meget, skal du bruge skråpude ved bilkørsel.

**Når du skal samle ting op**



Gå ned på knæ på det opererede ben, så hoften bøjes mindst muligt.

**Læg vægten på armene**



Brug armene, når du rejser dig, for at skåne hoften.

**Bøj dig ikke ned til den opererede fod således**



**Kryds ikke benene på denne måde**



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

**Pas på med at dreje i hofte og knæ**



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

**Bøj dig ikke ned således**



**Sid med ben og fødder adskilt**



Ræk efter ting på denne måde.