

# Sådan træner du, når du er blevet opereret for hoftebrud

En afgørende forudsætning for et godt resultat efter operationen er den efterfølgende indsats med træningen. Træning er ikke kun, når du træner med fysioterapeuten, men også når du:

- vasker dig og klæder dig på
- går til og fra fx toilet, badeværelse og opholdsstue
- kommer ud af og op i sengen
- selv træner i træningsrummet eller ved gangbaren
- går på trapper.

## DIN DAGLIGE TRÆNING

Om aftenen på operationsdagen skal du op at sidde på sengekanten og – hvis det er muligt – ud at stå på gulvet.

Allerede dagen efter operationen begynder du genoptræningen med fysioterapeuten. Det er vigtigt, at du også er aktiv, når du ligger i sengen, og at du hurtigt kommer i gang med at bruge det opererede ben.

Hver dag taler vi med dig om planen for din træning, og vi taler om, hvor længe vi anbefaler dig at være oppe.

### Træn også selv

Du er meget velkommen til selv at træne i vores træningsrum eller på gangen, når fysioterapeuten har vejledt dig i træningen. Det gælder om at træne jævnt over hele døgnet. Vi anbefaler derfor, at du forsøger at indpasse trænings- og hvileperioder i løbet af dagen.

Senere i denne pjece er det træningsprogram, som du skal følge under din indlæggelse og efter udskrivelsen. Fysioterapeuten instruerer dig i øvelserne, i at bruge gangredskab og i at gå på trapper. Efterhånden som du bliver fortrolig med øvelserne, bliver du og fysioterapeuten enige om, hvilke øvelser du selv skal lave i løbet af dagen.

Det er vigtigt at træne, selvom det gør ondt, når du bruger det opererede ben.

## UDSKRIVELSE

På 3.-dagen efter operationen begynder vi at tale med dig og dine pårørende om udskrivelse. Det er vigtigt at forberede udskrivelsen i god tid, så alt er i orden, når du skal hjem. Vi vurderer i samarbejde med dig, om du har behov for hjælp fra hjemmeplejen, for hjælpemidler eller for ændringer i din bolig efter udskrivelsen.

Inden du bliver udskrevet, skal du kunne:

- vaske dig
- rejse dig fra og sætte dig i en stol
- komme ud af og op i sengen
- klare toiletbesøg
- gå omkring med egnet gangredskab.

Vi tager selvfølgelig hensyn til, hvad du kunne inden indlæggelsen.

## NÅR DU KOMMER HJEM

### Forvent at have smerter

Du kan opleve smerter og problemer med at sætte i gang i tiden efter operationen.

Ændrer smerterne karakter og bliver voldsommere, skal du kontakte din læge for at blive undersøgt.

### Afhjælp hævelse

Det opererede ben er hævet efter operationen. Hævelsen kan vare flere måneder.

For at nedsætte hævelsen kan du veksle mellem at gå og ligge. Når du sidder, må du gerne have benene oppe på en skammel. Vær dog opmærksom på ikke at sidde for længe ad gangen.



Når du ligger i sengen, skal dit ben ligge højt, og du kan eventuelt lave øvelse 1-5 i denne pjece.

#### **Lav øvelser og supplér gerne med øvrig motion**

De første måneder efter operationen skal du lave øvelserne i denne pjece hver dag.

Det er en god idé at supplere træningen med en gåtur eller en tur på kondicykel, men det kan ikke erstatte øvelserne.

#### **Brug eventuelt krykker**

Det er smerter i benet, eller hvor godt du går, der afgør, om du skal gå med 2, 1 eller ingen krykker.

Når du kan gå med 1 krykke, skal den være ved din raske side.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



**Kontakt**

**Fysio- og Ergoterapi, Hjørring**  
Tlf. 97 64 16 82

## SÅDAN TRÆNER DU

### Øvelser de første dage

De følgende 4 øvelser begynder du med dagen efter operationen. Du skal udføre dem flere gange dagligt i de første dage.

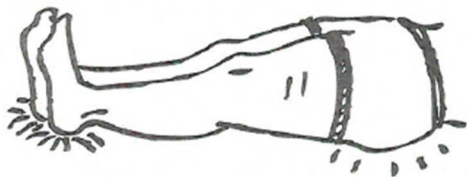


#### ØVELSE 1

- Træk vejret dybt nogle gange.

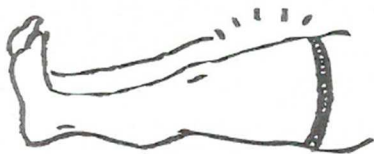
#### ØVELSE 2

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



#### ØVELSE 3

- Lig med strakte ben.
- Pres hælen i underlaget og spænd sædemuskulaturen.
- Lav 3x10 gentagelser 2 gange dagligt.



#### ØVELSE 4

- Stræk knæet, så lårmusklen spændes.
- Lav 3x10 gentagelser 2 gange dagligt.



### Daglig træning

De følgende øvelser skal du lave ved træningen med fysioterapeuten og derudover flere gange dagligt. Du skal arbejde hen imod at kunne lave 3x10 gentagelser af øvelserne flere gange dagligt.

### Øvelser i sengen



### ØVELSE 5

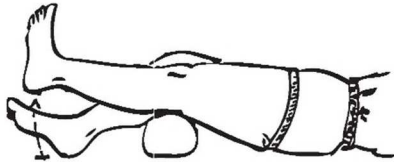
- Vip godt med begge fødder.
- Lav øvelsen 5 minutter hver time.

### ØVELSE 6

- Lig på ryggen med strakte ben.
- Træk hælen op mod bagdelen, så knæ og hofte bøjes.

### ØVELSE 7

- Bøj benet og løft hælen fri af underlaget.



### ØVELSE 8

- Lig med en pølle under knæet.
- Stræk knæet, så hælen løftes fri af underlaget, og lårmusklen spændes.



### ØVELSE 9

- Lig med strakte ben.
- Før benet ud til siden.
- Sørg for, at storetåen peger lige i vejret.

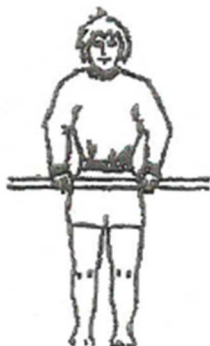


### ØVELSE 10

- Lig med bøjede ben.
- Løft bagdelen fri af underlaget.

### Stående øvelser

Støt dig til sengen eller en stol. Stå som udgangsstilling med let afstand mellem benene.

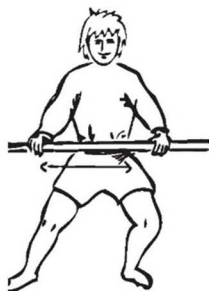


#### ØVELSE 11

- Øv dig i at stå med lige vægtfordeling på begge ben.

#### ØVELSE 12

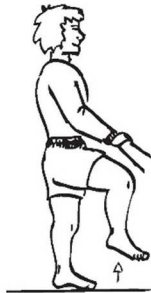
- Stå i bredstående stilling med cirka 30-40 cm afstand mellem fødderne.
- Før vægten skiftevis fra ben til ben.
- Bøj let i det ben, du har vægten på.



#### ØVELSE 13

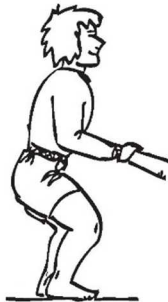
- Stå med det ene ben et skridt foran det andet.
- Før vægten skiftevis frem på det forreste ben og tilbage på det bagerste.
- Skift ben og gentag øvelsen.





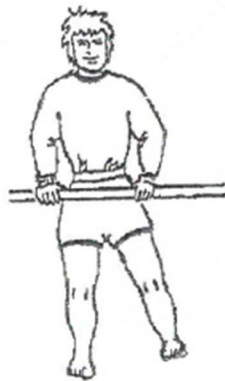
#### ØVELSE 14

- Stå med let afstand mellem benene.
- Lav knæløft med det opererede ben.



#### ØVELSE 15

- Gå ned i knæ og op igen.



#### ØVELSE 16

- Før det opererede ben ud til siden. Foden skal pege lige frem.



### ØVELSE 17

- Vip op på tæer og ned på hæle.



### ØVELSE 18

- Før benet strakt bagud.

## SÅDAN GÅR DU PÅ TRAPPER

Aflast benet på følgende måde, når du går på trapper.



### OP AD TRAPPE

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





### NED AD TRAPPE

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

Når du ikke længere har smerter, skal du gå almindeligt på trapper.