

# Sådan træner du, når du har fået et halvt kunstigt hofteled efter hoftebrud

Du har fået indsat et halvt kunstigt hofteled. Det er afgørende for resultatet af operationen, at du hurtigt kommer i gang med genoptræningen, så du får en god bevægelighed i ben og hofte.

## VI HJÆLPER DIG I GANG

### Hurtigt ud af sengen

Om aftenen efter operationen hjælper plejepersonalet dig op at sidde på sengekanten, og hvis det er muligt, skal du ud at stå på gulvet.

### Genoptræning med fysioterapeuten

Det er vigtigt, at du kommer hurtigt i gang med genoptræningen, så allerede dagen efter operationen skal du begynde at lave øvelser med fysioterapeuten. Fysioterapeuten vil også introducere dig for øvelserne i denne pjece, som du skal lave, når du kommer hjem. Hvis fysioterapeuten vurderer, at du har brug for hjælp til genoptræningen, bliver du henvist til fysioterapi i din kommune.

## VÆR OPMÆRKSOM PÅ

### Følg disse forholdsregler

Det er vigtigt, at du overholder følgende forholdsregler i de første 3 måneder efter operationen:

- Du må ikke lægge benene over kors.
- Du må højst bøje 90 grader i det opererede hofteled.
- Du må ikke dreje det opererede ben indad.

### Forvent hævelse

Det opererede ben vil ofte hæve efter operationen. Denne hævelse kan vare flere måneder. For at mindske hævelsen bør du gøre følgende:

- Veksle mellem hvile og aktivitet.
- Hæv fodenden i din seng, så længe benet bliver ved med at hæve.

- Lav den første øvelse i denne pjece med benene over hjertehøjde.
- Læg benene op på en stol eller skammel, når du sidder, men vær opmærksom på ikke at bøje for meget i hofteleddet.

### Forvent smerter

Du vil kunne opleve smerter og igangsætningsbesvær i op til et år efter operationen. Vær opmærksom på, at ændrede smerter fra hoften eller operationssåret kan være et signal om, at du har lavet en forkert bevægelse eller har overbelastet hoften. Sker dette, bør du ændre stilling eller aktivitet.

### Vær fysisk aktiv

En gåtur er et glimrende supplement til træningen, men kan ikke erstatte øvelserne. Det er en god idé at bruge en kondicykel i den daglige træning. Dog må du ikke cykle udendørs på en almindelig cykel.

### Kør ikke bil og cykel

Du må ikke selv køre bil i de første 3 måneder efter operationen. Du skal sidde på forsædepladsen i passagersiden. Sådan kommer du ind i bilen:

- Kør sædet helt tilbage, læg ryglænet lidt ned og indstil sædet, så det skræner nedad.
- Stil dig med ryggen til sædet, sæt dig med det opererede ben strakt frem.
- Løft benene ind i bilen.

Du må heller ikke cykle i de første 3 måneder efter operationen.

### Følg vejledningen om samliv

Fysio- og Ergoterapien har lavet pjecen "Gode råd om seksualitet efter hofteoperation". Den kan du få udleveret af din ergo- eller fysioterapeut eller finde på vores hjemmeside [www.sygehusvendsyssel.rn.dk](http://www.sygehusvendsyssel.rn.dk).



## 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 GØR DU

### LIGGENDE ØVELSER

Følgende øvelser skal du arbejde hen imod at lave 20-30 gentagelser af minimum 2 gange dagligt.

#### Øvelse 1

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



#### Øvelse 2

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



#### Øvelse 3

- Lig på ryggen med strakte ben.
- Bøj og stræk det opererede ben.



#### Øvelse 4

- Lig med bøjede ben og armene ned langs siden.
- Løft handelen fri af underlaget



#### Øvelse 5

- Lig med et sammenrullet håndklæde eller tæppe under knæene, eller lav et knæk på sengen.
- Stræk knæet, så hælen løftes fri af underlaget og lårmusklen spændes



#### Øvelse 6

- Lig på ryggen med fødderne i underlaget.
- Hold benet bøjet, og løft hælen fri af underlaget.



### Øvelse 7

- Lig på ryggen.
- Før benet strakt ud til siden og tilbage igen. Sørg for, at tæerne peger opad.



### Øvelse 8

- Lig med bøjede ben og samlede fødder.
- Lad knæene falde ud til siden.



### Øvelse 9

- Lig med et sammenrullet håndklæde eller tæppe under begge knæ og armene ned langs siden.
- Pres skuldre og knæ ned imod underlaget, så bagdelen løftes fri.



### STÅENDE ØVELSER

Følgende øvelser skal du arbejde hen imod at lave 20-30 gentagelser af minimum 2 gange dagligt. Støt dig til et højt bord, en stoleryg eller lignende.

### Øvelse 10

- Stå i bredstående stilling.
- Hold begge fødder i gulvet og før vægten fra side til side. Bøj let i det ben, du har vægten på.



### Øvelse 11

- Stå med det ene ben et skridt foran det andet.
- Hold begge fødder i gulvet og før vægten skiftevis frem på det forreste ben og tilbage på det bagerste.
- Skift ben.



### Øvelse 12

- Stå med let afstand mellem benene.
- Løft skiftevis højre og venstre ben.
- Vær opmærksom på ikke at bøje mere end 90 grader i hoften.



### Øvelse 13

- Gå ned i knæ og op igen, som om du vil sætte dig på en stol.
- Vær opmærksom på ikke at bøje mere end 90 grader i hoften.



### Øvelse 14

- Løft skiftevis højre og venstre ben. Hold benet strakt ud til siden med tæerne pegende lige frem.
- Hold overkroppen i ro.



### Øvelse 15

- Løft skiftevis højre og venstre ben strakt bagud uden at røre underlaget.
- Hold overkroppen i ro.



### Øvelse 16

- Vip op på tæer og ned på hæle.



### Øvelse 17

- Kør på kondicykel 5-15 minutter 2 gange dagligt.
- De første 6 uger bør du kun køre med let modstand.
- Efter 6 uger må du køre ude på en almindelig cykel.



### GANG MED KRYKKER

Det er smerten i benet, og måden du går på, der er afgørende for, om du skal gå med krykker eller ej. Vi anbefaler, at du går med 2 krykker i minimum 2 uger. Når du kan gå med 1 krykke, skal den være ved den raske side.



### **Når du går på trapper**

Op ad trappe:

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

Ned ad trappen:

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

Så snart det er muligt for smerter i benet, bør du gå almindeligt på trapper.