

# Indsættelse af nyt hofteled (Øvelsesprogram)

## PATIENTINFORMATION



Sydvestjysk  
Sygehus

### Anbefalinger

Medmindre du har fået andet at vide, må du støtte med fuld vægtbæring på det opererede ben. De første 6 uger efter operationen anbefales det at undgå yderstillinger, hvor hoften bøjes over 90 grader i kombination med indadføring af benet.

Du må gerne ligge på den opererede side uden pude mellem benene. Ligger du på den ikke-opererede side anbefales det, at du ligger med en pude mellem benene.

### Behandlingsredskaber

Din fysioterapeut vurderer i samråd med dig, hvilke behandlingsredskaber du får brug for. Du anbefales at købe en gribetang, strømpepåtager og et langt skohorn.

### Gang med albuestokke

Medmindre du har fået andet at vide, må du gå med 1-2 albuestokke eller uden albuestokke, hvis det ikke giver smerter, og du kan gå normalt. Ved brug af 1 albuestok skal denne være ved den ikke-opererede side.

### Trappegang

Gå op ad trapper med det ikke-opererede ben først, og gå ned ad trapper med det opererede ben først. Albuestokken følger hele tiden det opererede ben. Hvis det ikke giver smerter i det opererede ben, må du gerne gå på trapper på normal vis.

### Cykling

Du må gerne cykle, hvis du vurderer, at det er sikkerhedsmæssigt forsvarligt.

### Bilkørsel

Den første tid må du ikke selv køre bil, men du må gerne være passager. Forsædet er oftest mest hensigtsmæssigt.

Når du skal ind i bilen:

- Stå med ryggen til bilen med en skulderbreddes afstand mellem fødderne.
- Bøj i hofte og knæ, tag fat bagud med armene på ryglæn og kanten af bilen.
- Støt med hænderne til du sidder på sædet. Hold ryggen så ret som muligt.
- Anvend eventuelt en pose på sædet for lettere at dreje rundt.

OBS! Udstigning foregår i omvendt rækkefølge.

Du må køre bil, når:

- du kan gå uden albuestokke
- du har kontrol over benet og det er forsvarligt (snak evt. med egen læge)

### Samle op fra gulvet



Hvis du skal samle noget op fra gulvet, kan du enten bruge din gribetang eller gøre som vist på billedet, hvor det opererede ben føres bagved kroppen.

## Øvelsesprogram

Din fysioterapeut gennemgår øvelserne med dig på afdelingen. Øvelserne har til formål:

- at bedre cirkulationen i benene
- at øge bevægeligheden i hoftelæddet
- at træne muskulaturen omkring hoftelæddet
- at træne balancen

Lav øvelserne morgen og aften. I starten efter operationen gentages hver øvelse det antal gange, du finder passende, og antallet øges efterhånden som du er klar til det – forsøg evt. med 10-15 gentagelser. Fortsæt med øvelserne i 3 måneder - eller så længe du synes, at du har gavn af dem.

Dit opererede ben vil ofte være hævet i nogle uger efter operationen. Det er derfor vigtigt, at du mange gange dagligt laver venepumpeøvelser (øvelse 1). Det kan også være en god idé at ligge ned et par gange dagligt med benene over hjertehøjde.



### Øvelse 1 - Venepumpeøvelse

Vip med fødderne. Gentag 10-15 gange.





### **Øvelse 2**

Bøj i hofte og knæ på det opererede ben så meget som du kan.

Lad foden glide kontrolleret langs underlaget.

Gentag øvelsen 10-15 gange.

Øvelsen må også gerne udføres på det ikke-opererede ben.



### **Øvelse 3**

Bøj i begge ben over hofte og knæ.

Løft bækkenet så højt op fra underlaget som muligt.

Forsøg at have lige meget vægt på begge ben og undgå at bruge armene.

Sænk bækkenet langsomt igen.

Gentag øvelsen 10-15 gange.





#### Øvelse 4

Før det opererede ben så langt ud til siden som muligt, og derefter kontrolleret tilbage til udgangsstillingen. Lad benet glide langs underlaget.

Gentag øvelsen 10-15 gange.

Øvelsen må også gerne udføres på det ikke-opererede ben.



#### Øvelse 5 – Udspænding

Lig med begge hofter og knæ bøjede (ca. 90 grader i hofterne) og fødderne samlet. Læg evt. en dyne langs det opererede ben til støtte.

Lad langsomt det opererede ben falde ud til siden og hold strækket i 30-40 sekunder.

Før langsomt benet tilbage til udgangsstillingen.

Øvelsen må også gerne udføres på det ikke-opererede ben.



#### Øvelse 6

Sid på sengekanten eller på en stol med fødderne fladt på gulvet i ca. en hoftebreddes afstand. Knæene og fødderne skal pege i samme retning.

Læn overkroppen forover og skub fra på sengekanten/stolen. Forsøg at have lige meget vægt på begge ben. Ret kroppen helt op, når du kommer op til stående.

Sæt dig kontrolleret ned igen.

Gentag øvelsen 10-15 gange.





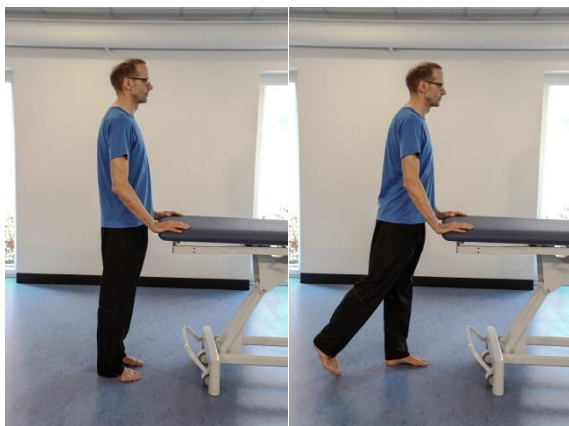


### Øvelse 7

Stå med lidt afstand mellem fødderne.  
Før det opererede ben så langt ud til siden som du kan –  
og tilbage igen. Hold overkroppen i ro.

Gentag øvelsen 10-15 gange.

Øvelsen må også gerne udføres på det ikke-opererede ben.



### Øvelse 8

Stå med lidt afstand mellem fødderne.  
Med strakt knæ føres det opererede ben så langt bagud  
som du kan – og frem igen. Hold overkroppen i ro.

Gentag øvelsen 10-15 gange.

Øvelsen må også gerne udføres på det ikke-opererede ben.



### Øvelse 9 – Udspænding

Stå med hænderne mod en væg.  
Sæt det opererede ben så langt tilbage du kan med strakt  
knæ, og hælen i gulvet.

Bøj det forreste ben til du mærker et stræk på bagsiden af  
underbenet på det opererede ben.  
Vær opmærksom på ikke at læne dig forover.

Hold strækket i 30-40 sekunder og gentag flere gange  
dagligt.

Øvelsen må også gerne udføres på modsatte ben.

Du anbefales også at lave udspænding for musklerne på  
forsiden af hoften. Det gør du ved at sætte det opererede  
ben så langt tilbage som du kan, og rette overkroppen helt  
op, så du kan mærke et stræk på forsiden. Hold strækket i  
30-40 sekunder og gentag flere gange dagligt.  
Øvelsen må også gerne udføres på modsatte ben.