

Til patienter og pårørende

Øvelser til patienter, der har fået en ny hofte - del 1



Velkommen til Vejle Sygehus

Fysio- og Ergoterapi

Information

På de næste sider får du information om det træningsforløb, du skal igennem efter din operation. Du bliver også præsenteret for de øvelser, du skal udføre. Du skal medbringe denne folder, når du bliver indlagt, og hvis du senere skal til kontrol på sygehuset.

Formål med træningen

Træningen skal bidrage til, at din hofte kommer til at fungere så optimalt som muligt, at smerterne mindskes og i bedste fald forsvinder. En tidlig start på træningen nedsætter risikoen for dannelse af blodpropper i benene. Samtidig er træningen med til at forbedre, hvor godt din hofte kan bevæges, dine musklers styrke og din balance.

Opstart af træningen

Vi anbefaler, at du går i gang med øvelse 1-3 allerede på operationsdagen. De resterende øvelser bør du starte med dagen efter operationen. Øverst på hver side i træningsprogrammet står der, hvor mange gange, vi anbefaler, øvelserne på den pågældende side udføres. Dette antal er vejledende. Bortset fra øvelser 1-2 anbefaler vi, at du kun starter med 5 gentagelser af hver øvelse 2-3 gange dagligt. Du kan herefter gradvis øge til 10-15 gentagelser, 2-3 gange dagligt.

Hvis du udskrives samme dag

Hvis du udskrives på operationsdagen, vejledes du af personalet i at gå med stokke. Du må støtte fuldt på det opererede ben, men bør benytte stokkene for en sikkerheds skyld og for ikke at halte for meget.

2-4 dage efter operationen vil du blive kontaktet af en fysioterapeut fra sygehuset, som vil gennemgå træningsprogrammet med dig og vejlede dig i det videre genoptræningsforløb. Ved denne telefonkonsultation vurderer fysioterapeuten, om du bør henvises til genoptræning i din hjemkommune, eller om du skal tilbydes kontrol ved en fysioterapeut på sygehuset. En eventuel kontrol er ca. 4 uger efter operationen.

Hvis du forbliver indlagt

Hvis du forbliver indlagt, vil fysioterapeuten instruere og vejlede dig på sengeafsnittet dagen efter operationen i stedet for at kontakte dig telefonisk.

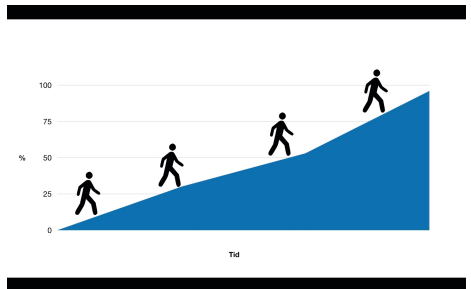
Information

Du kan se mere information om forløbet og træningsøvelser, herunder videoer af øvelserne i app'en: Mit sygehus, der kan downloades til din smartphone. Benytter du en computer, skal du bruge hjemmesiden: mit.rsyd.dk

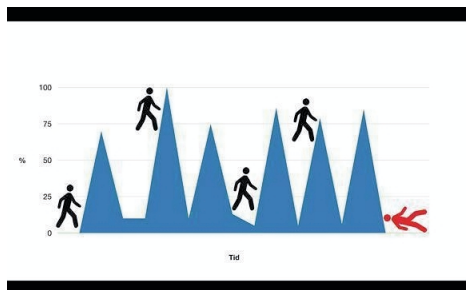
Belastningsvejledning

Sådan øger du belastningen

Du opnår optimal genoptræning, hvis du øger aktivitet og træning gradvis over tid. Det skal ske uden, at du oplever øget smerter og hævelse



Hvis du overbelaster din hofte under din genoptræning, kan tiden med genoptræning blive forlænget. Der er risiko for, at du så vil opleve flere smerter, og at du derfor må reducere dit aktivitetsniveau over tid.



Øvelser

Vi anbefaler at øvelserne udføres i sengen.

Du skal udføre øvelserne 2-3 gange dagligt med 10 - 15 gentagelser af hver øvelse.

1. Bøj og stræk anklerne (kraftige bevægelser).



2. Spænd balderne. Hold spændingen i 3 sek.



3. Bøj det opererede ben og stræk det helt igen, så du presser knæet ned i madrassen, og lårmusklen spændes. Lad foden glide på madrassen.



Du skal udføre de følgende øvelser 2-3 gange dagligt med 10-15 gentagelser af hver øvelse.

4. Bækkenløft.

Løft bækkenet op mod loftet og ned igen. Støt lige meget på begge fødder.



5. Foretag knæbøjninger med vægten ligeligt fordelt på begge ben. Forestil dig, at du skal sætte dig på en stol. Knæene skal pege lige frem.



Du skal udføre de følgende øvelser 2-3 gange dagligt med 10-15 gentagelser af hver øvelse.

6. Før det opererede ben lige bagud.
Hold overkroppen og bækkenet i ro.



7. Før det opererede ben skråt bagud.
Hold overkroppen og bækkenet i ro.



Frøstilling / Smidighed

Når du sidder på en stol og skal bøje dig ned til gulvet, må du aldrig dreje knæet indad, da der her er en risiko for at hoften går af led.

Du skal udføre de følgende øvelser 5 gange dagligt, indtil du kan få strømper eller sko på.

8. Frøstilling.

Saml fødderne og før knæene ud til siden.

Læg hænderne på knæene og udfør et let overpres til yderstilling. Bliv i stillingen 20 sekunder.



9. Sid på en stol. Bøj dig langsomt ned til fødderne mens du holder armene på indersiden af benet. Bevæg dig langsomt ind og ud af stramningen i balden. Udfør øvelsen i 20 sekunder.



10. Fod til knæ.

Træk indersiden af foden op mod dig samtidig med, at knæet holdes ud til siden. Brug eventuelt en strop. Bliv i stillingen 20 sekunder.

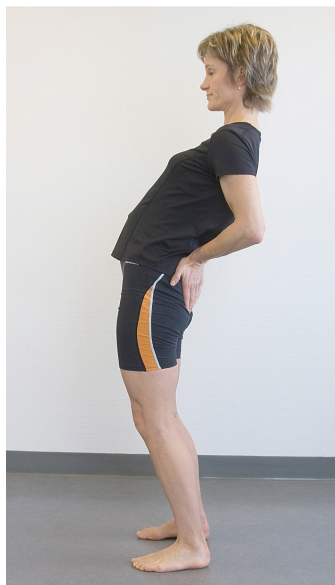


Udspænding

De fleste med slidgigt i hoften vil pga. smerter undgå at strække hoften og dermed komme til at gå foroverbøjet. Det betyder, at muskler og sener på forsiden bliver for korte, og man kan derved ikke gå normalt. Derfor er det vigtigt, at du flere gange dagligt laver udspænding af hoften. Du skal udføre den følgende øvelse 5 gange dagligt.

11. Stå med lige meget vægt på benene. Hoftene presses frem samtidig med, at du læner dig bagud med overkroppen. Bliv i stillingen i 20 sekunder.

Vigtigt: Hold knæene strakte.



Cykle

Du må cykle, når du kan.

Trappegang

Op: Det raske ben først op og samle til med det andet ben.

Ned: Det opererede ben først ned og samle til med det andet ben.

Du må gå almindeligt på trapper, når du kan uden smerter og med god kvalitet.

Gang med 1 stok / ingen stok:

- Brug altid 2 stokke, når du gangtræner.
- Når du går med 1 stok, placer da altid stokken i rask sides hånd.
- Små afstande indendørs må gerne ske uden stok.
- Når du kan gå uden at halte og med god balance, må du gå uden stokke.

Husk at tilstræbe en god fodafvikling (hæl/tå), når du går samt ens vægtbæring, når du står.

[illegible]

Vejle Sygehus
Fysio- og ergoterapi
Beriderbakken 4 . 7100 Vejle
Tlf. 7940 6151
fysio.og.ergoterapi.vejle@rsyd.dk
www.vejlesygehus.dk

Kommentarer, ris eller ros.

Har du kommentarer, ris eller ros i forhold til Fysio- og Ergoterapien, er du velkommen til at kontakte afdelingsledelsen skriftligt og gerne på mail.

Kommentarerne indgår i en løbende evaluering og kvalitetsforbedring af afdelingens tilbud og behandling.

Send sikker mail til Fysio- og ergoterapien via dette link:
www.sygehuslillebaelt.dk/wm465042