

Til patienter som har haft hofte ude af led

Fysioterapi



Patientinformation

Fysio- og Ergoterapi

Hofte ude af led

Din hofte har været ude af led, og du har fået den sat på plads igen.

Efter hofte er sat på plads

Der vil i skadestuen eller på sengeafdelingen komme en fysioterapeut og instruere dig i, hvordan du skal forholde dig den næste tid. Dette indebærer bl.a. eventuelle restriktioner og genopfriskning af hofteøvelser, som du kender fra din hofteoperation. Der vil også blive udleveret hjælpemidler, hvis der vurderes behov for dette.

Smerter og hævelse

Du vil i starten opleve, at hofte er meget øm. Dette er helt naturligt, da muskler og ledbånd har været i en uvant stilling. Smerterne vil fortage sig, men det er vigtigt, at du altid respekterer smertegrænsen ved bevægelse i hofte. Nogen oplever også misfarvninger (blå mærker) og hævelse omkring hofte. De blå mærker trækker ofte længere ned ad benet, men det er helt ufarligt. De forsvinder i løbet af nogle uger.

Praktiske råd

Det er vigtigt at du i den første tid efter hofte er sat på plads, er mere opmærksom på din hofte.

Er det under 3 måneder siden du har fået en ny hofte, må du nu ikke bøje over 90gr og på samme tid dreje benet indad. Dette sker eksempelvis, hvis du i siddende stilling bøjer dig fremover, og samtidig læner dig frem mod ydersiden af din dårlige hofte. Du skal derfor altid sørge for at række ned mellem dine ben. Se modsatte side i dette hæfte.

Er det mere end 3 måneder siden du har fået en ny hofte, er det en god ide, at du i starten er mere påpasselig med ovenstående bevægelse, men der er ingen bevægerestriktioner.

Sådan samler du noget op

Stræk det opererede ben langt bagud.

Bilkørsel

Du må køre bil når det er forsvarligt i henhold til færdselsloven. Du skal have fuld kontrol over pedalskifte og kunne udføre en katastrofeopbremsning. Det kan i starten være en god ide at:

- Køre sædet helt tilbage og lægge ryglænet lidt ned.
- Anbringe en skråkile på sædet og en plasticpose ovenpå.
- Sætte dig baglæns ind i bilen. Drej hele kroppen rundt på én gang. Hold benene samlet.

Træningsprogram

For at komme igang med at bruge hofte igen, kan du begynde med at lave lette øvelser. Øvelserne kan du se i dette hæfte under 'Træningsprogram' fra side 4.

Øvelserne udføres 2-3 gange dagligt.

Målet er at du kan lave 3x10 gentagelser af hver øvelse. Efter hånden som du bliver stærkere, sætter du antallet af gentagelser op.

Når det bliver for let, fortsætter du med din vanlige daglige motion.

Med venlig hilsen

Fysioterapeuterne
Kolding Sygehus

FAKTABOX

At hofte går af led er en relativ sjælden komplikation. 2-4% af hofteopererede patienter oplever dette. Det sker oftest ved at man laver "en forkert bevægelse".

Bevægelsen tvinger hofte ud af hofteskålen og hofte går af led. Se billedet på forsiden.

Den faglige betegnelse for dette er "hofte luksation".

Vær opmærksom på

Her kan du se nogle situationer, hvor du skal være opmærksom på ikke at række mod ydersiden af din dårlige hofte.



Træningsprogram

Venepumpeøvelser

Stimulerer blodomløbet og mindsker hævelse.

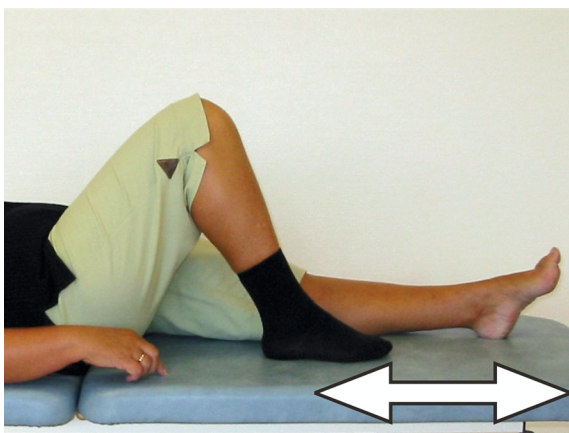
Lig på ryggen med strakte ben.

1. Spænd i balderne
2. Pres knæene ned i madrassen
3. Vip i fodleddene



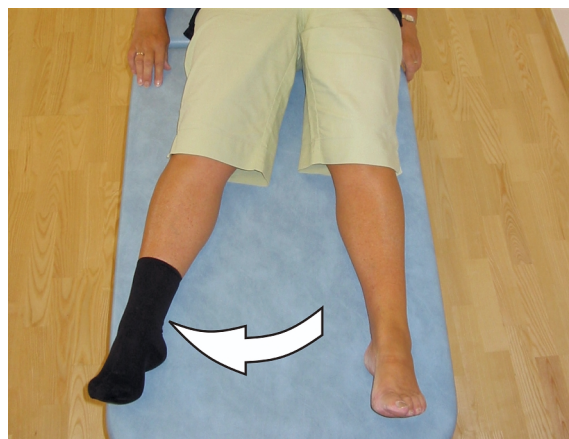
Lig på ryggen med strakte ben.

Bøj det opererede ben i et roligt tempo ved at lade hælen glide på underlaget. Stræk derefter benet igen.



Lig på ryggen med strakte ben.

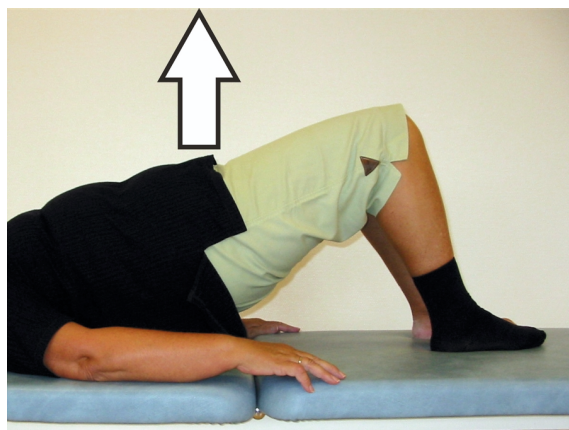
Før benet ud til siden.
Tæerne skal pege lige op.
Før benet tilbage igen.



Bækkenløft

Lig på ryggen med knæene bøjede og fødderne i underlaget.

Knib balderne sammen og løft bækkenet fra underlaget.
Hold stillingen lidt, sænk langsomt ned og slap af.



Sid i en stol med ryggen rettet.

Stræk knæet helt ud og sænk det langsomt igen.



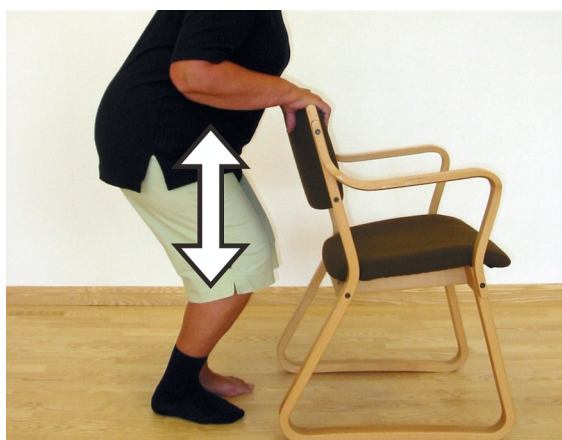
Stående øvelser:

Stå med skulderbreddes afstand mellem fødderne.

Støt dig evt. til en sengegavl, køkkenbord eller lignende.

Stå med lige meget vægt på begge ben. Fødderne skal pege lige frem.

Bøj langsomt ned i knæ og kom langsomt op igen.



Før det opererede ben bagud. Hold stillingen et øjeblik og før roligt benet tilbage igen.

Gentag øvelsen med det andet ben.



Løft det opererede ben med bøjet knæ op mod maven og sænk det roligt ned igen.

Gentag øvelsen med det andet ben.



Gang med stokke

Brug eventuelt stokke til at aflaste dit ben.

Du skal bruge stokke så længe du halter.

Gang med to stokke

Begge stokke sættes frem sammen med det opererede ben. Benene samles derefter med det raske ben.



Gang med én stok

Stokken skal være i modsatte side af det opererede ben.

Stokken føres frem sammen med det opererede ben.



Trappegang

Opad trappe:

Det raske ben sættes først op af trappen.



Nedad trappe:

Det opererede ben sættes først ned af trappen.



Trappegang uden hjælpemidler

Hvis du er usikker på trapper kan du sætte dit dårlige ben ned af trappen først, så de gode ben kan aflaste.

Når du går op ad trapper - sæt da dit gode stærke ben op først.



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal lines. Each line is preceded by a small blue dot, serving as a starting point for letter formation. The lines are evenly spaced and span the width of the page.

Kolding Sygehus
Fysio- og Ergoterapi
Sygehusvej 24 . 6000 Kolding
7636 2832
www.koldingsygehus.dk

Kommentar, ris og ros.

Du er altid velkommen til at kontakte os med kommentar, ris eller ros.

Send sikker mail til Fysio- og Ergoterapi via dette link:

www.sygehuslillebaelt.dk/wm468503