

Til patienter og pårørende

Øvelser til patienter, der har fået en ny hofte - del 2

Velkommen til Vejle Sygehus

Fysio- og Ergoterapi

Generel information

Træningsøvelserne i dette program har til formål at hjælpe dig videre i din genoptræning efter din hofteoperation. Øvelserne er en blanding af bevæge-, styrke- og balanceøvelser. Din fysioterapeut vil ud fra sin undersøgelse vurdere, hvilke øvelser du skal starte med. Du skal derfor kun udføre de øvelser, der er sat kryds ved.

Det er vigtigt, at du udfører styrkeøvelserne flere gange ugentligt. Vi anbefaler derimod, at du udfører udspændings øvelserne flere gange dagligt.

Generelt er det vigtigt, at du sætter tid af til at lave øvelserne. Øvelserne skal udføres i et langsomt og kontrolleret tempo. Skulle du opleve kraftige smerter i forbindelse med eller efter din træning, kan du forsøge at lave lidt færre gentagelser. Det er tilladt at have lette smerter under og efter træningen. Du skal dog være opmærksom på, at smerterne aftager i løbet af den første time, og at der ikke opstår forværring af smerterne til natten eller dagen efter. Du kan dog opleve træningsømhed i forbindelse med træningen.

God træningslyst

Styrke

1. Bækkenløft.

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



Udgangsstilling for øvelse 2a og 2b:

Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i madrassen. Placer en elastik rundt om knæene.



2a. Før knæene lige langt ud til siden, så elastikken strammes. Hold igen når benene samles igen.



2b. Før det ene knæ ud til siden, mens det andet holdes i ro. Hold lidt igen, når du fører benet tilbage til udgangsstillingen. Skift ben.



Udgangsstilling for øvelse 3a, 3b og 3c

Lig på raske side. Fald let fremover og forestil dig, at du 'hælder vand ud af navlen'.

Løft ikke benet højere end, at bækkenet kan holdes i ro under øvelserne.



3a. Med samlede fødder løftes det øverste knæ let op.



3b. Løft hele det opererede ben. I løftet skal knæet være en anelse højere oppe end foden.



3c. Løfte det opererede ben skråt bagud og op. Pas på bækkenet ikke falder bagover (husk at 'hælde vand ud af navlen').



4. Spænd balderne.

Løft det opererede ben strakt, så låret lige kommer fri af underlaget.



5. Læn dig ind over et bord og hvil på underarmene.

Bøj knæet ca 90 grader på det opererede ben. Løft foden op mod loftet.



6. Stræk knæet med modstand fra elastikken. Sid godt tilbage på stolen, så hele låret understøttes.



7. Bøj knæet med modstand fra elastikken. Sid godt tilbage på stolen, så hele låret understøttes.



Balance

8. Ét bens balance.

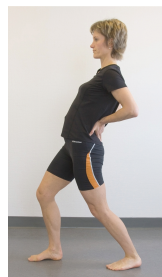
Stå så længe du kan (især på det opererede ben).

Støt evt. med en finger på en bordkant.



Udspænding

9. Sæt det raske ben frem og det opererede ben tilbage. Den opererede hofte presses frem, og du læner dig bagud. Hold knæet strakt på det opererede ben og bækkenet pegene lige frem-
Bliv i stillingen i 20 sekunder.



10. Sæt det opererede ben op på en stol. Pres hoften frem, mens du læner dig bagud. Bækkenet skal pege lige frem.
Bliv i stillingen i 20 sekunder.



11. Læg dig på ryggen. Lad det opererede ben ligge strakt. Bøj det raske ben op mod brystet og pres det opererede ben ned i underlaget. Hold stillingen i 20 sekunder.



12. Læg dig i læsestilling. Hofterne skal være i kontakt med underlaget. Lig i 2-5 min.



Vejle Sygehus
Fysio- og Ergoterapi
Beriderbakken 4 . 7100 Vejle
Tlf. 7940 6151
www.vejlesygehus.dk

www.sygehuslillebaelt.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