

Den Kunstige Hofte –

Øvelsesprogram.



Efter operationen

De seneste års forskning har vist, at effektiv smertebehandling, mad med energi og proteiner, og det at komme hurtigt ud af sengen reducerer komplikationer efter operationen og medfører, at man kommer sig hurtigere.

Denne behandling foregår i samarbejde med dig. Vi gør hvad vi kan for løbende at informere dig og hjælpe dig i gang, men det kræver en indsats fra din side at få det fulde udbytte.

Dette gælder specielt den fysiske træning. Vi forventer dermed, at du tager aktivt del i hele forløbet.

Ud af sengen

Sygeplejersken vil hjælpe dig første gang.

Start med at lave bækkenløft (se øvelse 1.), så du gradvist løfter numsen helt ud til sengekanten. Derfra kan du svinge benene ud over sengekanten. Kryds ikke benene.

Når du står ud af sengen, så sørg for ikke at krydse benene. Holder du benene sammen er det lettest. Sørg for at sengen har en god højde.

Der er ingen restriktioner mht. belastning af den nyopererede hofte. Det er dig der afgør hvor meget belastning du lægger på det opererede ben, dvs. indenfor smertegrænsen. Brug den høje gangvogn indtil fysioterapeuten har instrueret dig i brug af stokke. Lad være med at gå rundt uden gangvogn/stokke, da dette vil overbelaste den nyopererede hofte.

Det er vigtigt, at du de første 3 måneder, overholder restriktionerne der er beskrevet sidst i brochuren.

Derfor er du ikke i stand til, at tage strømper og sko på som du plejer, og ikke i stand til at bukke dig ned efter det du har tabt på gulvet. Fysioterapeuten vil udlevere hjælpemidler og instruere dig i hvordan du gør det bedst muligt.

Dagen efter operationen starter genoptræningen.

Smerter

En hofteoperation er forbundet med smerte og du får derfor smertestillende medicin. Smerter kan forhindre dig i at deltage i genoptræningen, så derfor er det vigtigt, at du får den rigtige smertebehandling.

Vi vurderer regelmæssigt effekten af den smertestillende medicin, du får efter operationen.

Du bliver bedt om, at angive dine smerter på en skala fra 0 til 10, hvor 0 står for "ingen smerter" og 10 står for "værest tænkelige smerter".

Mellem disse to punkter skal du markere, hvor mange smerter du har.

Plejepersonalet sørger herefter for, at din smertebehandling bliver justeret, hvis du har brug for dette.

Det er gennem hele indlæggelsen vigtigt, at du altid siger til, hvis du har ondt.

At være godt smertedækket er en forudsætning for at kunne træne.

Du vil desuden blive tilbudt isposer til at lægge på operationssåret og i lysken, da disse virker smertelindrende.

Hvilestillinger

Efter operationen er det bedst at ligge på ryggen. Læg evt. en pude under knæene til aflastning.

Du må gerne ligge på både den raske og opererede side, når du syntes det er behageligt.

Husk en pude mellem knæene. Puden skal sørge for at du ikke krydser benene.

Det er vigtigt, at hvile hoften flere gange dagligt i starten, det gør man bedst liggende så fladt som muligt, men gerne med pude under knæet. Når du skal sove er det vigtigt, at du ligger så du slapper godt af. Nattesøvnen er vigtig.

Genoptræning under indlæggelsen

Når du vågner op fra operationen er det vigtigt hurtigt, at få gang i blodomløbet igen. Lig i sengen og lav fod vip, hvor du skiftevis bøjer og strækker fodleddene.



Allerede om aftenen på operationsdagen kommer du ud af sengen.

Du skal gå en tur med gangvogn og sidde i en stol ved siden af sengen.

I dagene efter, sker genoptræningen løbende – hele døgnet. Det er vigtigt, at du også træner på eget initiativ ud fra den instruktion, som fysioterapeuten giver dig.

Fysioterapeuten kommer hver dag og instruerer dig i øvelser og støtter dig i træningen.

- Du træner både liggende og stående
- Du træner at komme ind og ud af sengen og at rejse og sætte dig.
- Du kommer ud at gå med høj gangvogn og instrueres i gang med stokke.
- Du kommer også til at træne trappegang
- Du får udleveret og bliver instrueret i et træningsprogram. Dette skal du træne både under og efter indlæggelsen.
- Du får udleveret hjælpemidler til midlertidigt brug, og instrueret i brugen af disse.
- En vigtig træning af din nye hofte, finder aller bedst sted, når du udfører basale dagligdags gøremål i forbindelse med bad, toilette, af- og påklædning, etc.

Plejepersonalet hjælper dig selvfølgelig i det omfang, du har brug for det.

I dagene efter operationen skal du sørge for at være ude af sengen flere gange daglig, både ude at gå, og sidde. Du skal helst sidde op på en stol, eller på sengekant, ved alle måltider.

I starten har du brug for hjælp når du skal ud af sengen og når du skal gå, men hvis du er sikker nok på benene og i øvrigt har det godt, kan du allerede dagen efter operationen selv gå omkring.

Genoptræning efter udskrivelsen

Fysioterapeuten taler med dig om det videre genoptræningsforløb. Du får en genoptræningsplan, som også bliver faxet til visitator i din hjemkommune.

Visitatoren kontakter dig indenfor 1 uge efter du er udskrevet med henblik på at lave aftale med dig om den ambulante genoptræning.

Genoptræningen foregår typisk på et dagcenter.

Er du forsikringspatient, kan du ikke genoptræne i kommunen. Dette skal foregå i privat regi. Vi fortæller dig hvordan det foregår.

Mens du venter på at blive indkaldt til genoptræning anbefaler vi, at du hjemme træner de øvelser som du er instrueret i under indlæggelsen og som står i det træningsprogram der følger med her.

Øvelserne kan udføres dagligt og skal udføres således, at symptomer og smerter er rettesnor for den maksimale træningsindsats.

Kvaliteten i udførelsen af øvelserne er vigtig.

Symptomerne aftager gradvist hvorved træningsindsatsen kan øges.

Brug af stokke

Du kan lægge en af albuestokkene, når du føler dig sikker og ikke halter. Har du brug for bare én stok, skal du have den på den raske side.

Gode råd

I de mange år, hvor du har haft smerter, har du aflastet hoften og måske fået et uhensigtsmæssigt gangmønster for at undgå smerter.

Denne måde at bevæge sig på er blevet en vane, som du nu oplever som din normale måde at gå på. Det skal du nu til at lave om på.

Vær derfor opmærksom på at du skal:

- Stå med lige meget vægt på begge ben. Undgå at hænge på det raske ben.
- Gå med lige lange skridt, undgå at humpe.
- Brug stokke i situationer, hvor du er usikker, f.eks. i badeværelset og udendørs. Husk, at når du bruger stokke, kan andre også se, at de skal "passe på dig".
- De første 3 måneder er det nødvendigt at træne for at opnå det bedst mulige resultat. Dette er vigtigt, da ledkapslen og musklerne skal have tid til at hele og blive stærke igen. Senere kan du holde styrken ved lige, ved at gå tur og gå på trapper.
- Du er altid velkommen til at kontakte os, din kontaktlæge, sygeplejersken eller fysioterapeuten, hvis du har spørgsmål eller problemer efter operationen.
- Træn gerne foran et spejl, så du kan korrigere vægt og balance.
- Hvis du får smerter, feber, rødme eller siven fra såret efter operation, skal du også kontakte os. **Telefon 39 64 19 49**

Bilkørsel

Du må køre bil når du har kontrol over benet, så pedalerne kan betjenes. Endvidere bør du være ude af morfika-behandling.

Såfremt du er i vedvarende morfika-behandling, skal du tale med din egen læge, før du kører

Restriktioner de første 3 mdr. efter operationen

Selvom du ikke mærker smerter og har det godt er der nogle forholdsregler du skal overholde de første 3 mdr. efter operationen.

Overholdes reglerne ikke, kan du risikere at hoften pludselig går af led!

For at undgå dette bør følgende overholdes:

STOP!!

Sid ikke i en lav stol. En spisestuestol er ofte en passende højde.

Tag armene til hjælp, når du rejser og sætter dig.

Når du bøjer dig fremover – gør det med spredte ben, ligesom når du tager sko og strømper på. Lav bevægelserne langsomt – og stop hvis det gør ondt.



Kryds aldrig benene, når du sidder



Øvelser

1.

Lig på ryggen i sengen, med benene bøjede. Løft numsen så højt som muligt.



2.

Rygliggende, med tæerne pegende lige mod loftet.

Lad et ben ad gangen glide ud til siden.



2.

Stå med let afstand mellem fødderne og lige meget vægt på begge ben, evt. med støtte ved et bord.

Kom først op på tæerne - og langsomt ned igen.

Løft derefter tæerne fra gulvet og stå på hælene -

Sænk langsomt ned igen.



3.

Løft benet strakt bagud.

Hold det løftet et par sekunder.



4.

Løft benet skråt bagud.

Hold det løftet et par sekunder.



5.

Bøj let ned i knæene, støt dig evt. til bord/stol.



6.

Stå med spredte ben, fødderne peger let udad.

Flyt vægten fra side til side og mærk samtidig at det strækker på indersiden af det strakte ben.



7.

Lig som ovenstående. Bøj fodleddet og sæt tæerne i gulvet. Spænd balden og løft det opererede ben med strakt knæ, mens hoften holdes nede.

Læg evt. en pude under maven.



Udspændingsøvelse

Støt dig til et bord/stol

1.

Stå med vægten på det gode ben forrest. Det opererede ben bagerst. Fødderne peger ligefrem og hælene er i gulvet.

Bøj det forreste ben og hold det bageste strakt. Mærk en stramning i lysken på det strakte ben, og hold denne stilling i 20 - 30 sek.

Husk at holde overkroppen ret !



Trappegang

Går du op ad trappe, skal du sætte det raske ben forrest.



Ned ad trappen skal du bruge det opererede ben først.



Med venlig hilsen

Fysioterapeuterne

Privathospitalet Danmark.