



Træningsprogram efter  
**Hofteartroskopi**

Træningen består af et øvelsesprogram kombineret med daglige gøremål som bad, påklædning, rejse og sætte sig.

Genoptræningen starter på operationsdagen, hvor du kommer op at stå og ud at gå med krykkestokke.

Det er vigtigt, at du selv gør en aktiv indsats med genoptræningen, så musklerne omkring hoften bliver stærke og udholdende og dermed stabiliserer leddet igen.

## Restriktioner

- Du må bevæge dig og støtte indenfor smertegrænsen
- Du skal aflaste med krykkestokke de første 2 - 6 uger efter operationen alt efter hvad der er gjort i din hofte. Se i din journal
- Se i journal for yderligere restriktioner



## Øvelser

### Formål med øvelser:

- Styrke svag muskulatur
- Udspænde stramme strukturer
- Øge balance
- Øge bevægelighed

Vi anbefaler, at du laver øvelserne 2 - 3 gange dagligt.

Du skal lave 5 - 10 gentagelser af hver øvelse afhængig af sværhedsgraden.

Det må gerne spænde omkring hoften, når du træner.

Der må ikke være smerter i hoften under øvelserne.

### Venepumpeøvelse

- Bøj og stræk fodledet på det opererede ben.
- Du skal bøje og strække fodledet, så meget du kan i et langsomt tempo.
- Dernæst i rolige cirkelbevægelser.
- Krum og spred tæerne.
- Gentages hver vågne time i de første 1 - 2 dage for at forebygge blodpropper.



### Øvelse 1

Bøj skiftevis benene så langt op som muligt.



### Øvelse 2

Løft skiftevis benene med strakt knæ op og roligt ned igen.



### Øvelse 3

Før skiftevis benene ud til siden og ind igen. Knæet skal være strakt, og tæerne pege opad.



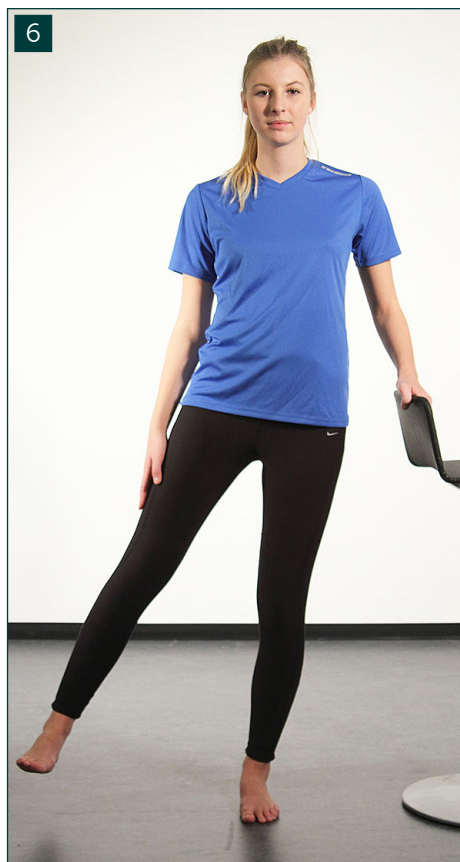
### Øvelse 4

Spænd roligt i maven, bøj benene ca. 90 grader og løft bækkenet så højt som muligt. Sænk roligt igen og gentag.



### Øvelse 5

Knæbøjninger. Bøj og stræk så langt som muligt.



### Øvelse 6

Før benet strakt ud til siden og roligt tilbage igen. Start med det opererede ben og dernæst det andet.



### **Øvelse 7**

Før benet strakt bagud og tilbage.  
Hold hoften neutral.  
Skift ben.





### Øvelse 8

Lig på siden og før det opererede ben op og skråt bagud i en vinkel på ca. 30 grader. Hoftens skal være strakt.



### Øvelse 9

Lig på maven. Hvis nødvendigt, hav en pude under maven. Hvis du ikke har smerter, må du gerne forsøge at løfte benet strakt fra underlaget. Fremliggende.

## Gode råd

- Gå med lige lange skridt, så du ikke halter
- Gå gerne korte ture dagligt og øg gradvist distancen til længere ture
- Undgå at hænge på det raske ben, men øv dig i at stå med lige meget vægt på benene
- Det er vigtigt at hvile flere gange i løbet af dagen særligt efter træning og gåture
- Start gerne cykeltræning på kondicykel, så snart smerterne tillader det
- Du skal starte træning hos fysioterapeut 1 - 2 uger efter operationen



## Aleris Hospitaler - Vest

---

### Aalborg

Sofiendalsvej 97  
DK - 9200 Aalborg SV  
Tlf. +45 3637 2750  
aalborg@aleris.dk

### Esbjerg

Bavnehøjvej 2  
DK - 6700 Esbjerg  
Tlf. +45 3637 2700  
esbjerg@aleris.dk

### Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal  
DK - 8200 Aarhus N  
Tlf. +45 3637 2500  
aarhus@aleris.dk

### Herning

Poulsgade 8, 2. sal  
DK - 7400 Herning  
Tlf. +45 3637 2600  
herning@aleris.dk

## Aleris Hospitaler - Øst

---

### København

Gyngemose Parkvej 66  
DK - 2860 Søborg  
Tlf. +45 3817 0700  
kobenhavn@aleris.dk

### Ringsted

Haslevvej 13  
DK - 4100 Ringsted  
Tlf. +45 5761 0914  
ringsted@aleris.dk

[www.aleris.dk](http://www.aleris.dk)