

1



Træningsprogram efter operation med
indsættelse af hofteprotese

For at du hurtigst muligt kan vende tilbage til din normale hverdag, er det vigtigt, at du laver øvelser og er aktiv. Vi anbefaler disse øvelser i denne folder, men også hverdagsaktiviteter som bad, gåture osv. er en del af din genoptræning.

Generelt

- Genoptræningen strækker sig over de første 2 - 3 måneder efter operationen
- Træningen består af et øvelsesprogram kombineret med daglige gøremål såsom bad, påklædning, gåture mm.
- Genoptræningen starter på operationsdagen, hvor du kommer op at stå og gå med 2 stokke
- For at undgå at hoften går af led, vil fysioterapeuten instruere dig i, hvordan du mest hensigtsmæssigt bevæger dig i dagligdagen
- Det er vigtigt, at du selv gør en aktiv indsats med genoptræningen, så musklerne omkring hoften bliver stærke og udholdende, og dermed beskytter den nye hofteprotese

Forholdsregler

For at nedsætte risikoen for, at hoften går af led, gælder følgende de første 6 uger:

- Du må ikke krydse benet over kroppens midtlinje
- Du må ikke dreje benet indad
- Brug **livslang** "frøstilling" ved hug-siddende/siddende fremoverbøjning

Efter de 6 uger gælder almindelig fornuft, og du skal respektere kroppens signaler.

Øvelser

Formål med øvelser

- Styrke svag muskulatur
- Udspændende stramme strukturer
- Øge balance
- Øge sikkerhed

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

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



Venepumpeøvelse

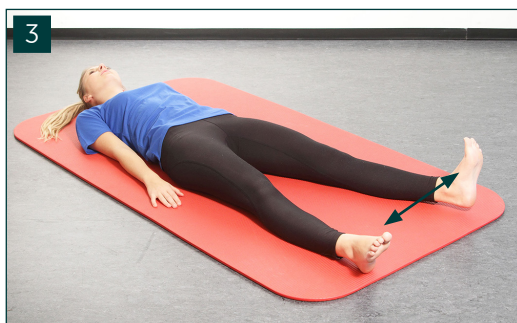
- Bøj og stræk fodleddet på det opererede ben.
- Du skal bøje og strække fodleddet, så meget du kan i et langsomt tempo.
- Dernæst i rolige cirkelbevægelser.
- Krum og spred tæerne.
- Gentages hver vågne time i de første 1 - 2 dage for at forebygge blodpropper.

Liggende øvelser



Øvelse 1

- Lig på ryggen med strakte ben.
- Bøj og stræk knæet i langsomt tempo, mens hælen glider langs underlaget.
- Knæet skal pege lige op mod loftet.



Øvelse 2

- Lig på ryggen med strakte ben.
- Før benet ud til siden, mens tæerne peger op mod loftet. Før herefter benet langsomt tilbage til midten.
- Husk at benet ikke må komme over midtlinjen, når du fører det tilbage.

Liggende øvelser (fortsat)



Øvelse 3

- Lig på ryggen med bøjede ben.
- Hold fødderne i underlaget, spænd sædemusklerne og løft bagdelen.
- Hold stillingen i 5 sek. og sænk langsomt igen.



Øvelse 4

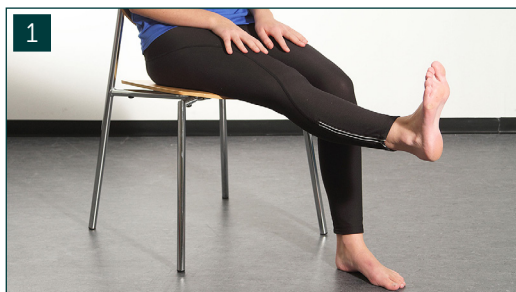
- Løft benet med strakt knæ og sænk det langsomt igen.



Øvelse 5

- Lig på den raske side med en tyk pude mellem knæene.
- Stræk det øverste ben i knæ og hofte og løft benet skråt bagud og op med hælen først.
- Sænk benet langsomt igen. Vær opmærksom på, at overkroppen ikke må falde bagud under øvelsen.
- Det er en svær øvelse, du ikke skal forvente at kunne udføre lige efter operationen.

Siddende øvelser



Øvelse 1

- Sid på en almindelig stol eller på et spisebord.
- Stræk knæet til vandret position og hold det i 2 - 3 sek. Sænk langsomt igen.

Stående øvelser



Øvelse 1

- Stå med let afstand mellem fødderne. Du skal have lige meget vægt på begge ben.
- Bøj langsomt ned i hofte og knæ, mens overkroppen holdes lodret.
- Stræk benene igen.

Stående øvelser (fortsat)



Øvelse 2

- Stå med let afstand mellem fødderne. Du skal have lige meget vægt på begge ben.
- Gå op på tæerne og langsomt ned igen.



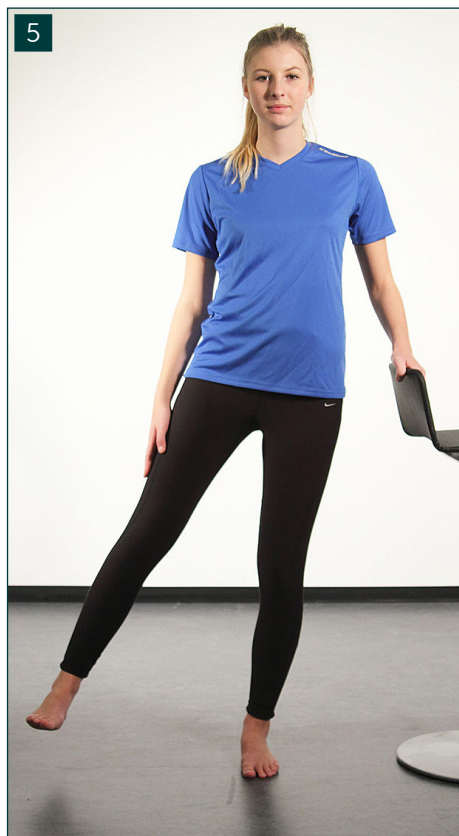
Øvelse 3

- Løft skiftevis højre og venstre knæ.
- Hold ryggen ret.



Øvelse 4

- Før det opererede ben langsomt bagud, mens overkroppen holdes lodret.
- Skift ben.
- Denne øvelse kan også bruges som en udspændingsøvelse. Sæt da foden fra det opererede ben ned i gulvet bag det andet og presser den opererede hofte fremad. Strækket skal mærkes på forsiden af den opererede hofte.



Øvelse 5

- Før det opererede ben langsomt ud til siden med hælen først.
- Der må ikke ske bevægelse i overkroppen under øvelsen.
- Skift ben.

Gode råd

- Sid ikke i lave og dybe stole, men benyt en god stol med fast vandret sæde og gerne med armlæn
- Det anbefales, at du går med to stokke i starten. Derefter kan du en overgang gå med én stok. Du må undvære stokkene helt, når du kan gå uden at halte
- 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.

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