



Kunstig hofte - øvelsesprogram

084



PrivatHospitalet Danmark, Jægersborg Allé 14, 2920 Charlottenlund, 3964 1949, info@phdanmark.dk,
www.phdanmark.dk, revideret oktober 2025

Efter din hofteoperation

Effektiv smertebehandling, mad med energi og proteiner, og det at komme hurtigt ud af sengen og i gang med træning, reducerer komplikationer efter operationen og medfører, at man kommer sig hurtigere efter operationen.

Træningen 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.

Ud af sengen

Sygeplejersken vil hjælpe dig første gang. Start med at lave bækkenløft (se første øvelse), så du gradvist løfter numsen helt ud til sengekanten. Derfra kan du svinge benene ud over sengekanten.

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 under GODE RÅD og øvelserne sidst i dette dokument. 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.

Genoptræning starter dagen efter operationen.

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 "værst 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 synes 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.

Genoptræning under indlæggelsen

Når du vågner fra operationen, er det vigtigt hurtigt at få gang i blodomløbet igen. Lig i sengen og lav fodvip, 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 efter operationen 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 instrueres i brugen af disse.
- En vigtig træning af din nye hofte finder 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

Kommer du via det offentlige

Vores fysioterapeut taler med dig om det videre genoptræningsforløb. Du får en genoptræningsplan, som også bliver sendt til visitator i din hjemkommune. Visitatoren kontakter dig inden for 1 uge efter du er udskrevet med henblik på at lave aftale med dig om den ambulante genoptræning. Genoptræningen foregår typisk på et dagcenter, når du kommer via det offentlige.

Betaler din forsikring eller betaler du selv for operationen

Er du **forsikringspatient** eller betaler du selv for operationen, kan du ikke genoptræne i kommunen. Dette skal foregå i privat regi, enten hos vores fysioterapeut eller via anden privat fysioterapeut. Vi fortæller dig hvordan det foregår. Det er også fysioterapeuten, der udleverer de hjælpemidler, du låner med hjem fra hospitalet.

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. 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.

Bilkørsel

Du må føre bil, når du har kontrol over benet, så pedalerne kan betjenes. Desuden bør du være ude af morfika-behandling. Hvis du er i vedvarende morfika-behandling, skal du tale med din egen læge, før du fører en bil.

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 din læge, sygeplejerske eller fysioterapeut, hvis du har spørgsmål eller problemer efter operationen.

Træn gerne foran et spejl, så du kan korrigere vægt og balance.

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 retningslinjer og øvelser laves som beskrevet og vist i små illustrationer på de følgende sider.

Får du smerter eller andet ubehag?

Hvis du får smerter, feber, rødme eller siven fra såret efter operation, skal du kontakte os på telefon 39 64 19 49 – vores telefoner er åbne mandag – fredag 8.30-16.

Har du behov for at tale med nogle uden for vores åbningstid, skal du kontakte egen læge eller 1813.

Øvelser efter hofteoperation

Alle billeder og illustrationer er venligst stillet til rådighed af Caddi – www.caddi.com

- 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

Lig på ryggen i sengen, med benene bøjede.

Løft numsen så højt som muligt.



Rygliggende, med tæerne pegende lige mod loftet.

Lad et ben ad gangen glide ud til siden



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.



Løft benet strakt bagud. Hold det løftet et par sekunder. Løft benet skråt bagud. Hold det løftet et par sekunder.



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



Stå med spredte ben, hvor fødderne peger let udad. Flyt vægten fra side til side og mærk samtidig at det strækker på indersiden af det strakte ben



Lig som på billedet. 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

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 en trappe, skal du sætte det raske ben forrest.



Nedad trappe, skal du bruge det opererede ben først.

