

Terapiafdelingen

6 uger efter hofteoperation

Patientvejledning



www.koldingsygehus.dk



Efter 6 uger

Gang

Brug 1 stok, når du kan gå uden at halte. Brug stok(ke) i situationer hvor du er usikker/halter

Gå med lige lange skridt.

Gå korte ture i starten og øg gradvis distancen.

Vær opmærksom på at have lige meget vægt på begge ben.

Bilkørsel

Du må være fører af bilen når du selv mener det kan ske på forsvarlig måde.

Husk skåkile og plasticpose. Begynd med at sætte dig ud i bilen og tryk pedalen ned mange gange. Hvis du er opereret i højre hofte, afprøv da om du kan flytte benet hurtigt mellem speeder pedalen og bremsen.

Benlængde forskel

Du kan godt føle at dine ben ikke er blevet lige lange. Ved 3 måneders kontrollen i ambulatoriet måles benlængden og evt. forskel kan korrigeres med en hælkle i dit fodtøj.

Vægtfordeling

Vær opmærksom på at have lige megen vægt på begge ben, når du står. Undgå at hænge på den raske hofte. Tjek evt. ved at stå foran et spejl.

Fysisk aktivitet

Svømning: kan opstartes, når operationssåret er helet, dvs. efter ca. 2 - 3 uger. Vent med brystsvømning til efter 3 måneder, da ben bevægelserne herved påvirker det opererede led mere end de andre svømmearter.

Cykling: kondicykel kan benyttes umiddelbart efter hjemkomst - når du begynder i trafikken skal du være sikker - både med at stige af og på cyklen og med at stoppe.

Efter 3 måneder

Du må nu gå lange ture, grave have og lave gymnastik. Start langsom op og der må ikke komme ændrede smerter fra hofte-regionen. Det opererede led kan sagtens holde til det. Pas på ikke at vælte med cyklen ved på- og afstigning, Du må ligge i sengen, som du har lyst til - også uden pude mellem benene

Vær fortsat opmærksom på følgende

Du kan stadig opleve igangsætningsbesvær f.eks efter at have siddet i længere tid. Det er almindeligt at opleve prikkende, klikken eller stikken omkring hofteledet.

Hvis der kommer nye, tiltagende eller ændrede smerter, skal du ændre stilling eller aktivitet og smerterne skal blive mindre eller helt forsvinde. Fortsætter smerterne skal du kontakte læge.

Sådan træner du at få sokker på igen



På billederne er foden med sokken det opererede ben

Du må fortsat ikke

- Bøje over 90° i hoften samtidig med at benet drejes indad.
- Presse på hvis du mærker modstand mod bevægelse i hoften.

Løft af tunge ting

Du må løfte tunge ting, hvis du er opmærksom på de signaler der kommer fra din hofte. Du skal sørge for at holde byrden tæt ind til kroppen. Mange daglige tunge løft er med til at slide på hofteleddet.

Tandlægebesøg

Hvis du skal have lavet et større indgreb hos tandlægen, skal du oplyse at du har en kunstig hofte. Hvis der er betændelse i eller omkring tænderne skal du oplyse at du har en kunstig hofte, så du kan få antibiotika for at evt. betændelse ikke spredes til den kunstige hofte.

Lufthavne

Det nye led indeholder metal, som kan udløse „alarmen“ ved sikkerhedscheck i lufthavne. Forklar blot, at du er opereret med et nyt led - brev med oplysning om operation herfra letter ikke ekspeditionen.

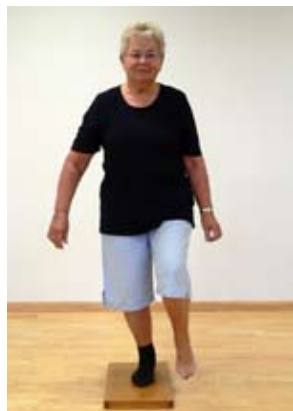
Gode råd

Mange store indkøbsvogne er svære at holde lige og tunge at styre. Den er nemmere at styre, hvis du går ved siden af vognen.

Styrke- og balancetræning



Stående på opererede ben og hold balancen



Gå på og ned af telefonbog, uden at kroppen hælder mod det opererede ben



Gå op og ned af telefonbog eller lavt trappetrin

Ned du kommer ned på gulvet og op igen



Du kan komme ned på alle fire ved at sætte det opererede ben ned først.



Hvis du har brug for hjælp kan du bruge en stol til at støtte dig ved.



Når du skal op fra gulvet skal det **ikke** - opererede ben først.

Kolding Sygehus
Skovvangen 2-8
6000 Kolding
Telefon: 7636 2000

www.koldingsygehus.dk