

HOFTE / Genoptræning efter a-skopi i hoften

Information og plan fra fysioterapeuterne

I det følgende kan du i hovedtræk læse gode råd og vejledninger efter en kikkertoperation i hoften med oprensning i leddet og syning af ledlæben (labrum sutur).

Generelt

Ved udskrivelsen skal det opererede ben aflastes i op til 1-2 dage. Det skyldes den blokade der anlægges ved operationen og som bevirker du ikke har fuld kontrol over benet. Du skal efterfølgende anvende de udleverede stokke i min. 2-4 uger med belastning inden for smertegrænsen. Det kan anbefales at afvikle en krykstok af gangen. Går du med 1 stok, skal den anvendes i rask side. Du skal anvende stokke til du kan gå uden at halte. Du må bevæge dig omkring i det omfang, at du ikke får tiltagende smerter herved.

Som ny opereret, anbefaler vi følgende retningslinjer:

Sørg for at sidde og ligge nogle gange i løbet af dagen. Vip med fødderne og spænd i låret mange gange dagligt for at holde gang i blodcirkulationen.

Det er god ide at ligge på maven flere gange i løbet af dagen, når smerterne tillader det.

Brug ispose flere gange i løbet af dagen, som lindring på smerter og hævelse sammen med det smertestillende. Vi anbefaler at isen anvendes 15- 20 min. ad gangen.

Brug ikke isposer direkte på huden.

Du skal lave øvelser hjemme de første 3 uger. Det skal være inden for smertegrænsen.

Det anbefales at starte med få gentagelser - flere gange dagligt. Det er ligeledes godt at starte på motionscykel uden belastning inden for de første dage for at holde gang i bevægeligheden over hoften.

Når stingene er fjernet må du ligge på den opererede side.

Ligger du på den raske side, kan du evt. ligge med en pude mellem benene.

Øvelserne kan påbegyndes dagen efter operationen. Du vil kunne mærke let muskel ømhed efter træningen. Øvelserne må ikke forøge smerterne. Det gælder for alle aktiviteter at såfremt de fremkalder større gener, skal man nedsætte mængden.

Det kan ikke undgås at hoften vil være øm den første tid efter operationen.

Kontrol

Du vil blive kontaktet telefonisk af fysioterapeuten efter ca. 14 dage. Efter 3 måneder skal du til kontrol ved opererende læge og igen ved lægen efter ca. 1 år.

Genoptræning

Vi anbefaler et vejledt genoptræningforløb ved en lokal fysioterapeut. Genoptræningen skal starte op efter ca. 3 uger. Vi sørger for der bliver skrevet henvisning. Du skal selv kontakte lokal fysioterapeut for at bestille tid.

-
- Cykling på motionscykel kan anbefales lige efter operationen.
 - Almen fitness i motionscenter efter 6 uger
 - Cykle på alm. cykel efter 6 uger
 - Løb efter 3-4 måneder

Der kan dog gå mange måneder/ op til et år før du er tilbage til vanligt funktionsniveau.

Har du spørgsmål eller brug for yderligere information samt individuelle råd eller vejledning efter udskrivelsen, er du velkommen til at kontakte fysioterapeuterne på mail: ank@molholm.dk