

## HOFTE / Fys. Ganz operation

### Information og plan fra fysioterapeuterne

I det følgende kan du i hovedtræk læse gode råd og vejledninger efter en operation i hoften (Ganz osteotomi).

#### Generelt

Du ses dagligt af en af afdelingens fysioterapeuter under indlæggelsen.

Fysioterapeuten vil rådgive og vejlede dig i udførsel af vedlagte øvelsesprogram samt hvordan du skal varetage de daglige gøremål som gang, trappegang, personlig hygiejne, påklædning, arbejde m.v. Efter operationen må du belaste op til 30 kg på det opererede ben i de første 6-8 uger. Du skal derfor forvente at anvende 2 stokke i hele perioden. Du har ingen bevægerestriktioner.

De første 14 dage efter udskrivelsen skal du betragte dig selv som ny opereret. Du må ikke regne med at kunne meget mere end at tage vare på dig selv.

#### Forholdsregler efter operationen

Sørg for at veksle mellem at sidde og ligge. Vip med fødderne mange gange i løbet af dagen for at holde gang i blodcirkulationen.

Brug isposer flere gange om dagen for at mindske smerter og hævelse i 15-20 min. af gangen sammen med det smertestillende.

(Brug ikke isposer direkte på huden)

Lav vedlagte øvelser et par gange om dagen. Øvelser må ikke fremprovokere mere smerte. Man kan ikke udgå stramninger eller lettere smerte, når øvelserne udføres. Det skal dog falde til ro igen, når du stopper med øvelserne eller kort tid efter. Du må starte med øvelserne dagen efter operationen.

Fysioterapeuten vil rådgive og vejlede dig i udførsel af vedlagte øvelsesprogram.

Det vil være nødvendigt at anvende hjælpemidler i forbindelse med personlig hygiejne og påklædning i de første uger. Disse udleveres inden udskrivelsen, og du instrueres i brug af dem.

#### Genoptræning

Du skal selv træne derhjemme de første 6 uger efter øvelser fra træningsprogrammet. Herefter er der behov for videre genoptræning ved lokal fysioterapeut.

Vi sørger for der skrives henvisning. Du skal selv kontakte lokal fysioterapeut.

Genoptræningen skal bestå af optimering af gangfunktionen i takt med at stokkene afvikles, stabiliserende øvelser for hoften samt styrketræning for muskulaturen omkring hoften.

Øvrige retningslinjer for hvornår du må starte på aktiviteter finder du i din pjece.

#### Kontrol

Du skal til kontrol 6-8 uger efter operationen ved opererende læge. Du får tilsendt en tid til kontrol. Til kontrollen skal du have taget et røntgenbillede, ses af lægen og efterfølgende tale med fysioterapeuten. Du instrueres af fysioterapeuten i afvikling af stokkene og vi samler op på videre træningsforløb. Du kan først undvære stokkene, når du kan gå uden at halte.

Har du spørgsmål eller brug for yderligere information efter udskrivelsen, er du velkommen til at kontakte fysioterapeuterne på mail: [ank@molholm.dk](mailto:ank@molholm.dk)