

HOFTE / Fys. Ganz operation (udenlandsk patient)

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 inden for smertegrænsen med op til 30 kg belastning på det opererede ben. Du skal derfor forvente at anvende 2 stokke de første 6-8 uger. Du har ingen bevægerestiktioner.

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 3-4 gange om dagen sammen med det smertestillende, for at mindske smerter og hævelse.

Anvendes 15-20 minutter af gangen.

(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 smerter, 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 kan i starten evt. være nødvendigt med lidt hjælp fra pårørende/venner i forbindelse med personlig hygiejne, påklædning og husligt arbejde/ madlavning samt indkøb.

Genoptræning

Du skal selv træne derhjemme de første 6 uger efter øvelser fra træningsprogrammet.

Efter du har fået taget røntgenbillede og at opererende læge har givet sit ok for at starte genoptræning, er der behov for kontakt til lokal fysioterapeut. Du skal selv kontakte fysioterapeuten for at bestille tid til start på genoptræning.

Genoptræningen skal bestå af optimering af gangfunktionen i takt med at stokkene afvikles (ofte over 1-2 uger), hoftestabiliserende øvelser samt styrketræning for muskulaturen omkring hoften.

Det kan være en god ide at medbringe en kopi af operationsbeskrivelsen til fysioterapeuten.

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

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