

HOFTE / Fys. operation i höften (Ganz osteotomi) SE

I det följande kan du i stora drag läsa goda råd och vägledning efter en operation i höften

Allmänt

Under vistelsen på sjukhuset ses du dagligen av en av avdelningens fysioterapeuter. Fysioterapeuten kommer att rådgiva och vägleda dig i utförande av träningsprogrammet samt hur du skall utföra dagliga sysslor som gång, trappgång, personlig hygien, påklädning, arbete m.m.

Efter operationen får du belasta inom smärtgränsen med upp till max. 30 kg belastning på det opererade benet. Du skall därför förvänta att använda 2 kryckor den första 6-8 veckorna.

Den första 14 dagarna efter utskrivningen skall du betrakta dig som nyopererad. Du får inte förvänta att kunna mycket mer än att ta vara på dig själv.

Efter Operationen

Växla om mellan att sitta och ligga. Gunga med fötterna många gånger om dagen för att hålla gång i blodcirkulationen.

Använd ispåsar 3-4 gånger om dagen i ca. 20 min åt gången för att minska smärtor och svullnad. (använd inte ispåsen direkt på huden)

Gör dem bifogade övningarna ett par gånger dagligen. Övningarna får inte provocera fram mera smärta. Åtstramning och smärta går inte att undvika helt under övningarna. Dock skall det falla till ro igen när du slutar med övningarna eller kort tid efter. Du får börja övningarna dagen efter operationen.

Fysioterapeuten vägleder och råder dig hur du utför övningarna på bifogade program.

I början kan det vara nödvändigt med hjälp från annan person till personlig hygien, påklädning, husligt arbete/matlagning och att handla.

Rehabilitering

Den första 6 veckorna skall du själv träna hemma efter hemträningsprogrammet.

När du röntgats och läkare Kjeld Søballe säger ok att börja rehabiliteringen skall du själv kontakta en lokal fysioterapeut för tidsbeställning till start på rehabilitering.

Rehabiliteringen skall bestå av optimering av gångfunktion i takt med att kryckorna avvecklas (ofta över 1-2 veckor) samt styrketräning för muskulaturen omkring höften. När du kan gå utan att halta kan du undvara kryckorna.

Det kan vara bra att ta med sig operationsbeskrivningen till fysioterapeuten.

Upplysningar på när du får börja olika aktiviteter hittar du i din broschyr.

Kontakta gärna sjukhusets fysioterapeuter om du har frågor eller behöver ytterligare information efter du lämnat sjukhuset på mail: ank@molholm.dk

