

HOFTE / Fys. operation for ekstern springhofte

Information og plan fra fysioterapeuterne

I det følgende kan du i hovedtræk læse gode råd og vejledninger efter en operation for ekstern springhofte (Z-plastik).

Generelt

Ved udskrivelsen skal det opererede ben aflastes. Du skal derfor anvende de udleverede stokke i ca. 3 uger. Herefter tillades fuld belastning og stokkene kan undværes. Det kan anbefales at afvikle en stok af gangen. Går du med en stok, skal den være i modsatte side af det opererede ben.

Du må bevæge dig omkring i det omfang, at du ikke får tiltagende smerter herved.

De første 3 uger efter operationen, må du ikke føre benet aktivt ud til siden, eller krydse kroppens midterlinje.

Som ny opereret anbefaler vi følgende retningslinjer:

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

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

Brug ikke isposer direkte på huden.

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

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

Øvelserne kan påbegyndes med det samme, nogen dog først efter 3 uger. Du vil kunne mærke let muskel ømhed efter træningen. Øvelserne må ikke forøge smerterne.

Det gælder for alle aktiviteter at såfremt de fremkalder øget smerter, skal man nedsætte mængden af aktiviteter.

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

Kontrol

3 måneder efter operationen ved opererende læge.

Genoptræning

Der vil altid være behov for opfølgende genoptræning ved en lokal fysioterapeut. Det skal starte op efter 4 uger. Vi søger for, at der bliver skrevet henvisning hertil. Du skal selv kontakte forsikringen og efterfølgende den lokale fysioterapeut.

Cykling på motionscykel uden belastning kan genoptages efter 3 uger.

Øvrig sport efter ca. 3 måneder.

Efter 3-4 måneder kan du forvente at have opnået samme funktionsniveau, som inden operationen.

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