

HOFTE / Fys. operation for intern springhofte

Information og plan fra fysioterapeuterne

I det følgende kan du i hovedtræk læse gode råd og vejledninger efter en operation for intern springhofte.

Generelt

Efter udskrivelsen skal det opererede ben aflastes. Du bør derfor anvende de udleverede stokke i 3 uger. Herefter tillades fuld belastning og stokkene kan undværes. Ofte en stok af gangen. Ved gang med 1 stok skal stokken være i den raske side.

Forholdsregler efter operationen

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

Brug ispose i løbet af dagen for at mindske smerter og hævelse. Anvendes sammen med det smertestillende.

Vi anbefaler at isen ligger på 15- 20 minutter af gangen. (Brug ikke isposer direkte på huden)

Du må ligge på den opererede side og på ryggen. Ligger du på den raske side, skal du ligge med en pude mellem benene.

Det øvelsesprogram du får udleveret efter operationen, skal du udføre dagligt de første 4 uger hjemme 2-3 gange dagligt. Du vil kunne mærke let muskelømhed efter træningen, men øvelserne må ikke fremprovokere mere smerte.

Genoptræning

Der vil næsten altid være behov for genoptræning ved en lokal fysioterapeut efter denne operation. Det skal starte op efter 4 uger. Der bliver skrevet henvisning til træning inden udskrivelsen.

Cykling på motionscykel kan genoptages efter 6 uger.

Øvrig sport efter ca. 3 måneder.

Efter 3-4 måneder kan du forvente at have opnået samme funktionsniveau som inden operationen. Dog kan der være lettere smerter/ømhed i længere tid.

Det gælder for alle aktiviteter, at såfremt de fremkalder større gener, skal aktivitetsmængden nedsættes.

Kontrol

Der er kontrol 3 måneder efter operationen ved opererende læge. Du får tilsendt en kontroltid.

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

