

HOFTEALLO / Fys. operation i hoften

Information og plan fra fysioterapeuterne

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

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.

Sørg for at variere mellem at sidde, gå og ligge i løbet af dagen.

De første 14 dage efter udskrivelsen skal du betragte dig selv som ny opereret.

Forholdsregler efter operationen

Du må støtte, inden for smertegrænsen, på det opererede ben, dog anbefaler vi, at stokkene anvendes de første 4-6 uger.

Vip med fødderne mange gange i løbet af dagen for at holde gang i blodcirkulationen.

Brug eventuelt ispose flere gange om dagen for at mindske smerter og hævelse.

Vi anbefaler, at isen ligger på 15- 20 minutter ad gangen.

(Brug ikke isposer direkte på huden)

Lav øvelser fra øvelsesprogrammet 1-2 gange dagligt. Du vil kunne mærke let ømhed i muskulaturen efter træningen, men øvelserne må ikke fremprovokere yderligere smerter. Få gentagelser flere gange dagligt i starten.

Får du flere smerter og mere hævelse i hofte/ benet, har du lavet for meget. Aflast da benet indtil der bliver ro i det igen.

Genoptræning

Du skal ikke nødvendigvis have videre genoptræning efter denne operation, med mindre andet er aftalt inden udskrivelsen.

Du skal selv lave øvelser de første 6 uger, og det anbefales, at du kommer ud at gå små ture dagligt, når den daglige basis hverdag fungerer. Vær opmærksom på, at du går så jævnt som muligt, det vil sige, at skridtlængden og gangrytmen er ens for begge ben og at du retter dig op.

Efter 4-6 uger afvikles stokkene, ofte en af gangen. Hvis du går med 1 stok, skal den være i modsatte hånd af det opererede ben. Du kan først undvære stokkene helt, når du kan gå uden at halte.

Herefter kan vanlige aktiviteter genoptages ud fra de retningslinjer, der står i din pjece.

Du skal forvente nogen stivhed i hoften efter længere tid i samme stilling i mange måneder efter operationen.

Hvis du får behov for hjælp til videre genoptræning, er du velkommen til at kontakte os.

Kontrol

Du skal ikke møde til en fysisk kontrol, men vil blive ringet op af opererende læge 3 måneder efter operationen.

De hjælpemidler du får med hjem, er kun til låns. Du skal afleverer dem på en af vores adresser senest 3 måneder efter operationen.

Du er også velkommen til at sende dem til vores adresse i Vejle.

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