

Totalprotese i hofte

Gode råd etter operasjonen:

Vær flink til å bevege deg i sengen. Det øker blodomløpet og forebygger blodpropp. Disse øvelsene skal du starte opp med på egenhånd allerede operasjonsdagen:



Bøy/strekk i ankler, minst 20 ganger.



Stram lår/sete-muskulatur, minst 10 ganger.



Bøy/strekk i den opererte hoften, 10 ganger. NB! det er vanlig at det opererte benet føles tungt, gjør så godt du kan!



Strekk armene opp mens du puster inn, pust ut mens armene senkes, 10 ganger

Dette øvelsesprogrammet bør du gjøre minst to ganger pr dag.

Gode råd etter utreise:

☺ Selv om du kan belaste hoften, skal du bruke krykker for å unngå fall. Muskulaturen rundt den nyopererte hoften er svak og må trenes opp. Du kan avvikle krykkene når du går med ingen/minimal halting, men det er vanlig å bruke krykker minst 2 mnd. For noen er det naturlig med en myk overgang med 1 krykke før en slutter helt. Ved bruk av 1 krykke skal den være på motsatt side av den opererte hoften.

☺ Du kan ligge på begge sider. Bruk pute mellom bena slik at du får en god hvilestilling.

☺ Du kan bevege fritt i hoften, men skal aldri presse bevegelser i noen retninger. Unngå å sette deg på huk, sitte i myke lave stoler og å sitte med kryssede ben.

☺ Unngå tunge løft, løping og hopping.

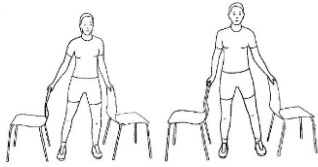
☺ Unngå situasjoner hvor du lett kan falle (f.eks glatt underlag).

☺ Du kan kjøre bil når du har full kontroll over benet.

☺ For å øke sjansen for et godt resultat, er det viktig med jevn aktivitet. Du bør fortsette med øvelsene på baksiden minst 2 ganger pr dag. Styrke- og utholdenhetstrening med gradvis progresjon anbefales under kyndig veiledning av fysioterapeut. Daglige spaserturer er å anbefale, øk gang-distansen gradvis.

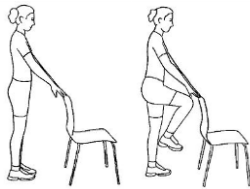
Stående øvelser

8-10 repetisjoner av hver øvelse, hele programmet gjøres 2-3 ganger pr dag



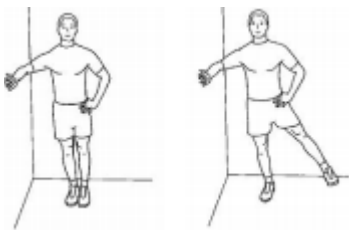
Litt avstand mellom føttene, strake ben. Før hele vekten over på høyre ben, så på venstre.

Opp på tå, senk ned.
Opp på hæl, senk ned.



Bøy opp i hofteledd på operert ben og senk rolig ned igjen.
NB! det andre benet forblir strakt

Bøy hofter og knær, «skyt» baken ut som om du skal sette deg ned, og strekk opp igjen.



Før det opererte benet ut til siden og tilbake igjen.
Tærne skal peke rett frem.
NB! overkroppen skal stå i ro.

Før benet bakover med strakt kne. Stram setemuskulaturen.
NB! ikke len deg framover

