

Hoftenært brud (øvelsesprogram)

Til patienter og pårørende

Information

Du er blevet opereret efter et hofteært brud. Der er ingen restriktioner, medmindre du har fået andet at vide. Er der restriktioner, står de anført her:

Uden restriktioner må du støtte på benet og gøre de ting, du kan, som ikke forværrer smerterne. Forskning viser, at jo hurtigere man er i gang efter et hofteært brud, des hurtigere og bedre vil man komme ovenpå igen. Derfor tilstræber vi os på, at du indenfor 24 timer fra operationen kommer op fra sengen første gang. Dette kan foregå ved plejepersonalet eller ved fysioterapeuten.

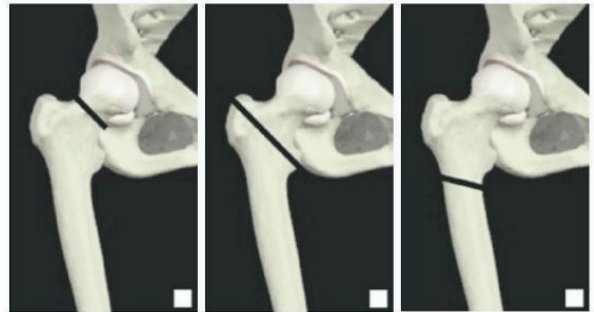
Denne patientinformation indeholder 4 øvelser, som vil kunne hjælpe dig i din rehabilitering.

ØVELSER

Start med at lave øvelserne 1 x dagligt og øg antallet efterhånden som du magter det til 3 x 10 gentagelser. Vi anbefaler, du fortsætter med øvelserne i minimum 3 måneder - eller så længe du synes, du har gavn af det. Er du i et træningsforløb, fortsætter du med øvelserne, så længe din trænende terapeut anbefaler det. Udover øvelsesprogrammet er det vigtigt, at du holder dig fysisk i gang. En gåtur er god træning.

1. Venepumpeøvelser

Vip med fødderne. Lav 15-20 gentagelser flere gange dagligt.



Hoftenært brud (øvelsesprogram)

2. Bækkenløft

Løft bækkenet så højt op fra underlaget, som du kan. Forsøg at have lige meget vægt på begge ben og undgå at bruge armene. Sænk bækkenet langsomt igen. Lav øvelsen 3 x 10 gange med en lille pause mellem hvert sæt.



Obs! Du skal lave enten øvelse 3a eller øvelse 3b (se næste side).

3a. Siddende knæstræk med vægtmanchet

Sid ret op på sengekanten. Fysioterapeuten hjælper dig med at få vægtmanchetten om anklen på det opererede ben. Det raske ben understøttes af en skammel eller lign.

Det opererede ben strækkes nu helt ud og holdes strakt i ca. 2 sekunder. Benet føres langsomt ned igen.

Vægtmanchetten skal være så tung, at du kun kan gennemføre øvelsen ca. 10 gange før dit ben udtrættes helt. Lav øvelsen 3 x 10 gange med en lille pause mellem hvert sæt.



Hoftenært brud (øvelsesprogram)

3b. Siddende knæstræk med elastik

Placer elastikken rundt om en flaske og fikser denne under døren (se billedet). Sid på en stol med ryggen mod døren og elastikken krydset om foden på det opererede ben.

Det opererede ben strækkes helt ud og holdes strakt i ca. 2 sekunder. Benet føres langsomt ned igen.

Elastikken skal være så stram, at du kun kan gennemføre øvelsen ca. 10 gange før dit ben udtrættes helt. Lav øvelsen 3 x 10 gange med en lille pause mellem hvert sæt.



4. Rejse/sætte sig

Sid på en stol med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Rejs dig med vægten ligelig fordelt på begge ben. Sæt dig roligt igen.

Øvelsen gøres sværere ved at undgå at bruge armlænen eller kun at dyppe bagdelen på sædet uden at sætte dig helt ned.

Lav øvelsen 3 x 10 gange med en lille pause mellem hvert sæt.

