

## Hoftenært brud (Øvelsesprogram)

### PATIENTINFORMATION



Sydvestjysk  
Sygehus

#### Information

Du er blevet opereret efter et hofteært brud. Der er ingen restriktioner, medmindre du har fået andet at vide - dvs. du må gerne støtte på benet og gøre de ting, du kan, som ikke forværrer smerterne.

For at komme hurtigt ovenpå igen, er det vigtigt, at du holder dig i gang.

Efterfølgende er der nogle øvelser, som du vil blive instrueret i af en fysioterapeut.

Øvelserne har til formål:

- At øge bevægeligheden i hofteleddet
- At træne muskulaturen omkring hofteleddet
- At træne balancen

#### Angående øvelserne

Lav 1 x 10 gentagelser af hver øvelse én gang dagligt. Øg antallet, efterhånden som du magter dette, fx 2 eller 3 X 10 gentagelser. Vi anbefaler, at du fortsætter med øvelserne i 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.

Når du kan stå på det opererede ben, uden at dette giver smerter, kan du lave de stående øvelser med det raske ben. Udover øvelsesprogrammet er det vigtigt, at du holder dig fysisk i gang. En gåtur er god træning.

#### Liggende øvelser



Vip med fødderne. Gentag 10-15 gange.



Pres knæene ned i underlaget og spænd ballerne. Slap af igen. Gentag 10-15 gange.



Bøj benet op, så langt du kan, mens foden glider langs underlaget. Stræk benet igen. Gentag 10-15 gange.



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. Gentag 10-15 gange.

## Stående øvelser



Stå foran en stol eller et bord med en hoftebreddes afstand mellem fødderne.

Støt dig til stolen eller bordet med hænderne.

Stå skiftevis på tæer og hæle, undgå at læne dig tilbage.



Stå med det opererede ben foran det andet.  
Flyt vægten frem og tilbage.

Gentag øvelsen 10-15 gange.



Stå med en hoftebreddes afstand mellem fødderne.  
Flyt vægten fra side til side.

Gentag øvelsen 10-15 gange.



Stå med en hoftebreddes afstand mellem fødderne.  
Bøj ned i knæ og før bagdelen bagud - som hvis du skulle sætte dig på en stol.  
Stræk knæene igen.

Gentag øvelsen 10-15 gange.



Stå med lidt afstand mellem fødderne.  
Med strakt knæ føres det opererede ben så langt bagud, som du kan - og frem igen. Hold overkroppen i ro.

Gentag øvelsen 10-15 gange.



Stå med lidt afstand mellem fødderne.  
Før det opererede ben så langt ud til siden som du kan - og tilbage igen. Hold overkroppen i ro.

Gentag øvelsen 10-15 gange.



Stå med hænderne mod en væg.  
Sæt det opererede ben så langt tilbage som du kan, med strakt knæ og hælen i gulvet.

Bøj det forreste ben til du mærker et stræk på bagsiden af underbenet på det opererede ben.

Hold strækket 30-40 sekunder og gentag øvelsen.

**OBS!** Vær opmærksom på ikke at læne dig forover.



Sæt det opererede ben så langt tilbage som du kan.  
Hold knæet strakt, så kun tæerne er i gulvet. Du skal mærke, at det strammer på forsiden af hoftelæddet.

Hold strækket i 30-40 sekunder og gentag øvelsen.

**OBS!** Vær opmærksom på ikke at læne dig forover.