

Hofteopererede – gør hverdagen lettere

PATIENTINFORMATION



Sydvestjysk
Sygehus

Gør hverdagen lettere

Efter en hofteoperation kan du have midlertidige problemer med at klare dine hverdagsaktiviteter som for eksempel at varetage hygiejne samt tage tøj af og på.

Dette kan blandt andet skyldes, at du har svært ved at komme omkring og bukke dig ned. Der findes flere forskellige måder, du kan afhjælpe hverdagens udfordringer på, for eksempel ved at følge øvelsesprogrammet "Indsættelse af nyt hofteled", du har fået udleveret af fysioterapeuten, samt ved at følge givne anvisninger, når du mobiliseres.

Gode råd og tips

I nedenstående finder du eksempler på, hvordan du kan forenkle dine hverdagsaktiviteter:

- Klargøring af boligen (fjerne løse tæpper i hjemmet, eventuelt forhøje stol/seng/sofa)
- Anskaffelse af relevante hjælpemidler (eksempelvis gribetang, badebænk, påklædningspind, strømpepåtager og langt skohorn).
- Gode råd til, hvordan du nemmest kommer i tøjet.
- Prioriter aktiviteter, der er vigtige og meningsfulde – og del aktiviteter op i mindre dele, for eksempel rengøring i hjemmet.
- Udfør aktiviteter, som er vigtige for dig – du må i den første tid ikke forvente at kunne deltage i samme mængde aktiviteter.



Komme ind og ud af seng

Tag en undertrøje omkring det hofteopererede ben, og træk benet ud af sengen over den opererede side, medmindre du er instrueret i andet.

Undgå indadrotation i hofteledet.



Samle ting op fra gulvet

Hvis du skal samle ting op fra gulvet, kan du enten bruge en gribetang, eller gøre som vist på billedet, hvor det opererede ben føres bagved kroppen.

Støt dig eventuelt til noget, eksempelvis et møbel.



Tage bukser/underbukser på

Hvis du har behov for at samle dine bukser op fra gulvet, kan du med fordel benytte en påklædningspind eller en gribetang.

Har du problemer med at bukke dig let forover, skal du huske at lave "frø-stillingen", hvor du laver udadrotation i hofteleddet. Fødderne skal pege udad. Løse bukser er ofte nemmere at tage på de første par dage efter operationen.

Det anbefales at starte med det opererede ben, da det raske ben er nemmere at få placeret i buksebenet.



Tage sko på

Det anbefales at benytte lukkede sko med hælkap. Her kan der med fordel benyttes et langt skohorn.

Alternativt kan sko uden hælkap benyttes, men vær opmærksom på, at skoen kan glide af din fod under gang.

Vær opmærksom på at sidde med god afstand mellem knæene og fødderne pegende udad.



Tørre fødder

Det anbefales, at du lægger et tørt håndklæde på gulvet, og ved hjælp af det raske ben tørrer fødderne som vist på billedet.

I forbindelse med bad anbefales det, at der lægges en bademåtte eller et håndklæde på gulvet, for derved at minimere risikoen for glatte gulve.



Strømper på

Det anbefales at bruge løse strømper de første par dage, gerne et par numre for store. Disse er væsentlig lettere at få på foden, eventuelt med en strømpepåtager, gribetang eller påklædningspind.

Gå ikke på strømpefødder, men anvend fodtøj, så du minimerer risikoen for at glide og falde.

Vær også her opmærksom på at sidde med god afstand mellem knæene og fødderne pegende udad (sidde i frøstilling).

Yderligere information

For yderligere information, tips og vejledning om, hvordan du kan forenkle hverdagen, når du er ny-opereret – tal med en ergoterapeut på sygehuset, i kommunen eller privatpraktiserende, hvis du går til træning der. Information om redskaber og hjælpemidler, som aflaster i hverdagen, kan også søges på internettet.

Hvis du ønsker at købe ergonomiske redskaber og hjælpemidler, kan du blandt andet søge på internettet eller i isenkramforretninger eller byggemarkeder. I Hjælpemiddelbasen (www.hmi-basen.dk) kan du se, hvilke hjælpemidler, der findes.

26/03/2019