



**Kysthospitalet i Hagevik**

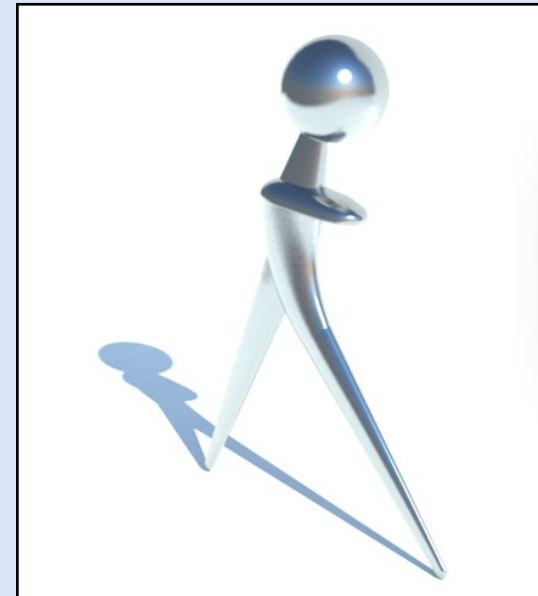
Hagaviksbakken 25, 5217 Hagavik

**Sentralbord 56 56 58 00**

**Ortopedisk avdeling Haukeland universitetssjukehus**

**Telefon 55 97 28 37**

***[www.kih.no](http://www.kih.no) / [www.helse-bergen.no](http://www.helse-bergen.no)***



**KYSTHOSPITALET I HAGEVIK/  
HAUKELAND UNIVERSITETSSJUKEHUS  
ORTOPEDISK AVDELING**

**Hofteprotese**

Pasientinformasjon

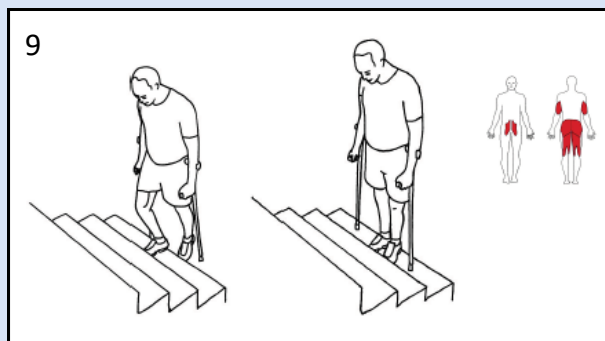






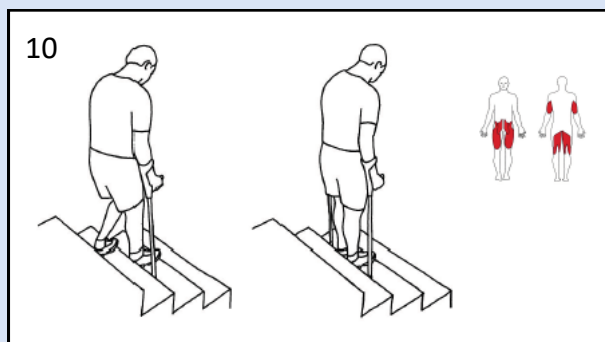
### 9. Trappegang opp med krykker

Opp med det friske beinet først, deretter operert bein og krykker.



### 10. Trappegang ned med krykker

Sett krykkene ned ett trinn, deretter følger operert bein. Det friske beinet til slutt. Krykkene følger alltid det opererte beinet.

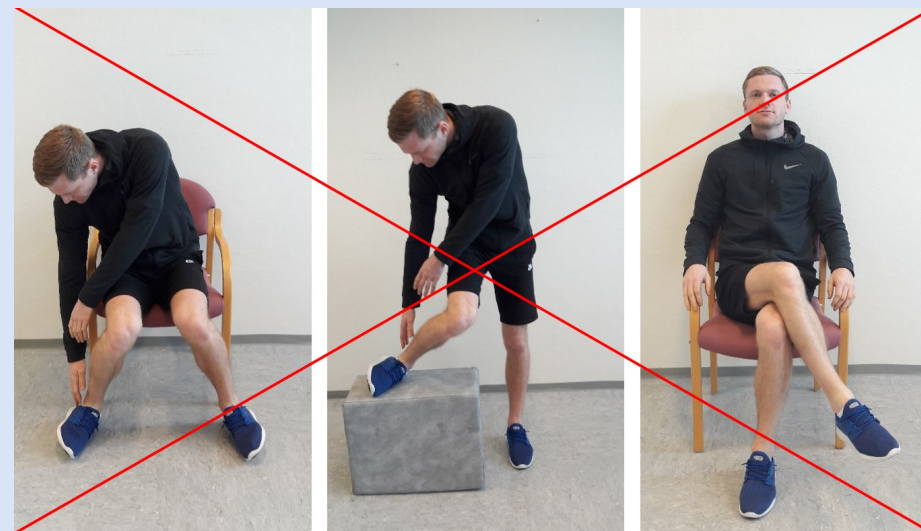


Skann QR koden for å se video av øvelsene:



### Forsiktighetsregler

- Unngå å bøye deg fremover med knærne pekende innover og foten plassert ut til siden i 3 måneder, «kalvbeint stilling».
- Unngå å sitte med beina i kryss, og å krysse operert bein over midtlinjen de første 3 månedene.
- Du kan plukke opp ting fra gulvet ved å strekke operert bein bak når du bøyer deg (se bilder under).
- Du kan bøye deg frem og la knærne falle til siden, «froskestilling», når du ikke merker stramming/ubehag i operert hofte.

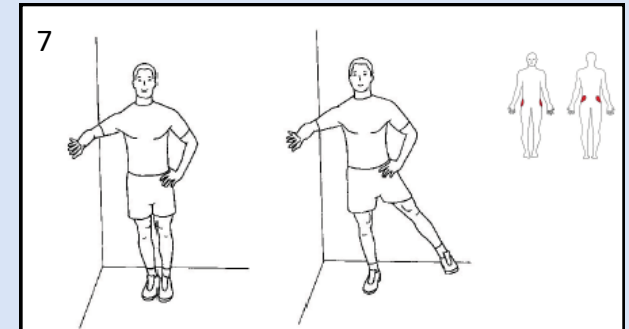


## ETTER UTSKRIVING

Hevelse og misfarget bein på operert side er vanlig på grunn av økt væske- og blodansamling. Dette kan sees helt ned i ankene. Det vil gradvis forsvinne av seg selv. For å redusere hevelsen kan du ligge med beinet høyt og overkroppen lavt.

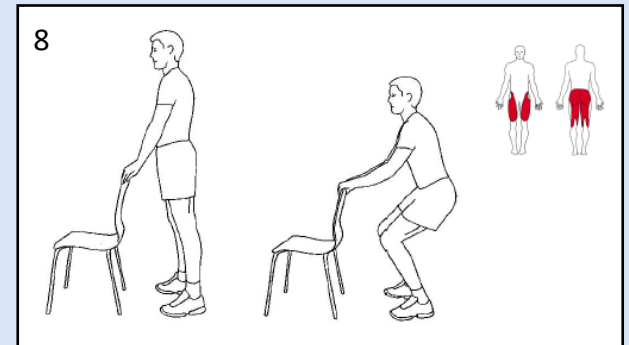


7. Støtt deg til en stol, inntil en vegg eller liknende. Før det opererte beinet ut til siden og før det kontrollert ned igjen. Det kan være greit å ikke ha sko på operert bein når du gjør denne øvelsen.



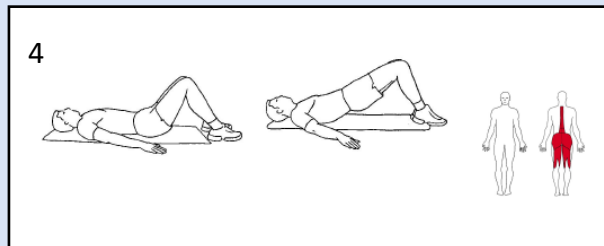
## 8. Knebøy m/støtte

Støtt deg med begge hendene på en stolrygg eller lignende. Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy i hofter og knær med lik tyngde på begge bein. Reis deg opp igjen når du har nådd posisjonen på figuren.



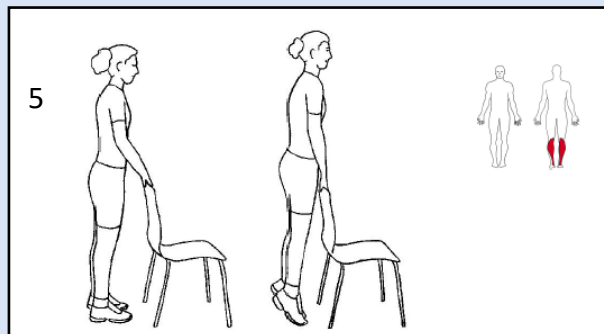
#### 4. Liggende seteløft

Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setemusklene sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Senk rolig ned igjen.

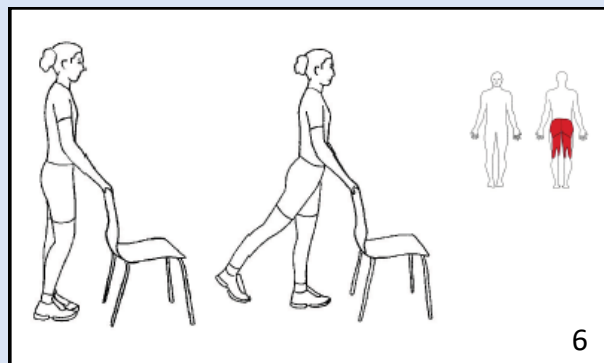


#### 5. Stående tåhev med støtte

Stå bak en stol og støtt deg med hendene til stolryggen. Løft deg opp på tærne med begge beina og senk deg rolig ned igjen.



6. Støtt deg i en stol eller lignende. Stå med vekten på det friske benet. Sett operert bein ett steg bak, tærne hviler på underlaget. Strekk ut i kneet. Kjenn at det strekker på fremsiden av lyske/lår.



#### Sårpleie

Du vil ved utreise få informasjon om stingene eventuelt skal fjernes.

#### Trening/krykker

Det er viktig med daglig øvelse og trening etter utreise fra sykehuset. Treningen vil de fleste klare på egen hånd. Krykkene kan avvikles etter 4 uker dersom du kan gå normalt uten å halte. Avvik kan forekomme dersom det er brukt en spesialprotese.

#### Aktiviteter

Turgåing og andre lettere aktiviteter anbefales. Løping og hopping anbefales ikke. Brystsvømming bør unngås fram til første kontroll. Seksuelt samvær kan gjenopptas så lenge du overholder gjeldende restriksjoner.

#### Sykemelding/resept

Vanligvis trenger man sykemelding i ca. 6 uker, avhengig av type jobb. Du får med deg resept på smertestillende medisiner og blodfortynnende sprøyter.



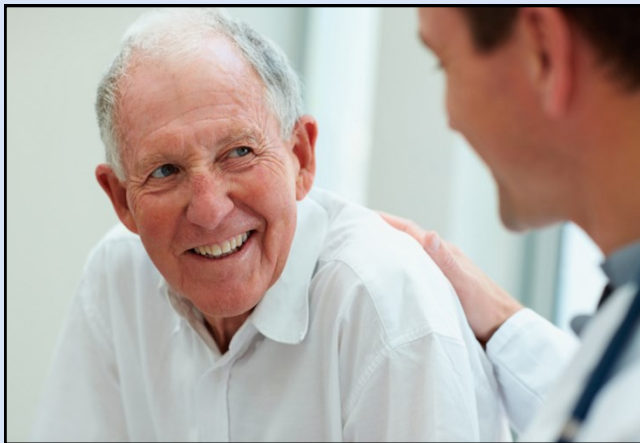
### Bilkjøring

Bilkjøring bør du vente med til du har avviklet bruken av krykker, og beinet kjennes sterkt nok til å klare bilkjøring. Du skal heller ikke kjøre bil om du bruker smertestillende medisiner med rød varseltrekant på. Det er Veitrafikkloven som gjelder.

Inn og ut av bil som passasjer: still setet langt tilbake og tipp rygglenet godt bakover.

### Etterkontroll

Du vil bli innkalt til kontroll ca. 3 måneder etter operasjonen.

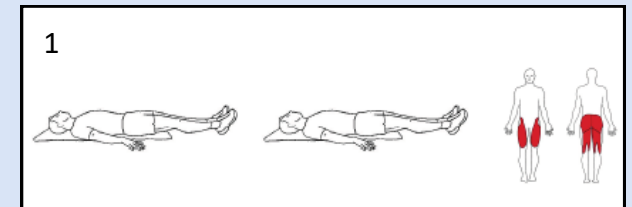


## ØVELSER FOR HOFTE

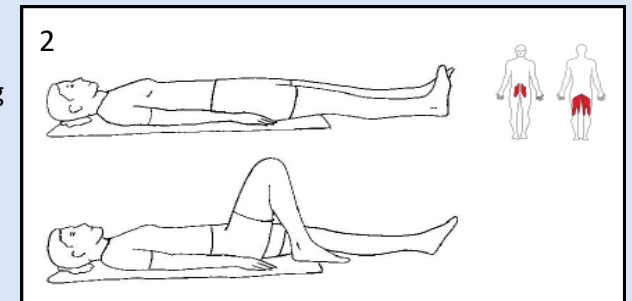
NB! De liggende øvelsene skal ikke gjøres på golvet, men i seng, på sofa, på en benk eller lignende.



**1.** Stram setemusklene og press begge knær ned i underlaget. Hold i noen sekunder – slipp opp.



**2.** Bøy opp i kne og hofte og trekk hælen langs underlaget, strekk deretter beinet ut igjen.



**3.** Bøy opp i ankene. Før beina fra hverandre og deretter rolig inn igjen. Ikke løft beina fra underlaget.

