

Hofteluksation

Til patienter og pårørende

Generel information (kun ved posterior luksation/lårbenshoved er forskudt bagud)

Efter din kunstige hofte er gået af led (lukseret) er der øget risiko for, at den går af led igen. I denne pjece vil du finde restriktioner og gode råd til at mindske risikoen for, at din hofte vil gå af led igen.

Restriktioner

Du skal de næste 3 måneder følge nedenstående restriktioner:

- Du må ikke bøje mere end 70 grader i hoften (billede 1 og 2, side 3)
- Du må ikke bøje i hoften med samtidig indad drejning af benet (billede 3, side 3) f.eks. toiletbesøg (+ rotation af overkroppen)
- Du må ikke bøje mere end 70 grader i hoften samtidig med indadføring af benet, f.eks. med krydsede ben (billede 4, side 3)
- Du skal være forsigtig ved bevægelser i alle yderstillinger

Du må støtte på benet med fuld vægtbæring og fortsætte med at lave øvelser og træne så længe du overholder restriktionerne.

Øvelsesprogram

Findes på hjemmesiden: <https://esbjerggrindstedsygehus.dk/afdelinger/fysio-og-ergoterapien>

Klik på overskriften "Ben/hofte" og klik derefter på "Indsættelse af nyt hofteled (Øvelsesprogram)" for at se patientinformationen.

Gode råd i dagligdagen

Siddende stilling

Det er vigtigt, at du sidder højt og gerne lidt tilbagelænet for, at du kan overholde restriktionerne. Dette gælder både når du sidder på en stol, sengekanten og på toilettet. Sædet kan evt. yderligere forhøjes vha. forhøjerklodser under stol/seng eller en tyk og fast pude/skråpude på sædet.

Vær opmærksom på ikke at komme til at lave indad drejning i hoften f.eks. ved toiletbesøg (billede 3, side 3).

Sid ikke med krydsede ben de næste 3 måneder (billede 4, side 3). Herefter altid med forsigtighed.

Rejse/sætte sig

Når du rejser dig, skal du sørge for at dette er med spredte ben, såkaldt frøstilling (billede 5, side 4). Vær opmærksom på lænestole, liggestole og kontorstole, da man ofte sidder dybt i disse, og kan overskride restriktionerne.

Stående stilling

Vær opmærksom på, at du ikke må bukke dig frem for at tage f.eks. strømper på eller samler noget op fra gulvet. Her anbefaler vi, at du anvender enten en strømpepåtager eller en gribetang. Du kan også tage et skridt frem med det raske ben og bukke dig ned over dette (billede 6, side 4). Dette gælder i 3 måneder.

Hofteluksation

Liggende

Du må gerne ligge på den dårlige hofte. Ligger du på den raske hofte, skal du have en pude mellem benene.

Bilkørsel

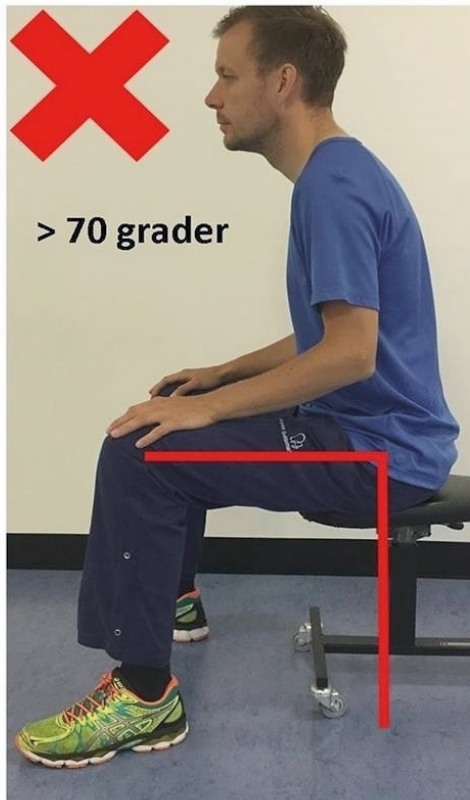
Det anbefales at du ikke selv kører bil de første 3 måneder efter luksation, da betjeningen samt ind- og udstigningen kan overskride en eller flere af restriktionerne. Det er oftest mest hensigtsmæssigt at sidde på forsædet med ryglænet lænende bagud i forhold til ind- og udstigning af bil.

Når du skal ind i bilen

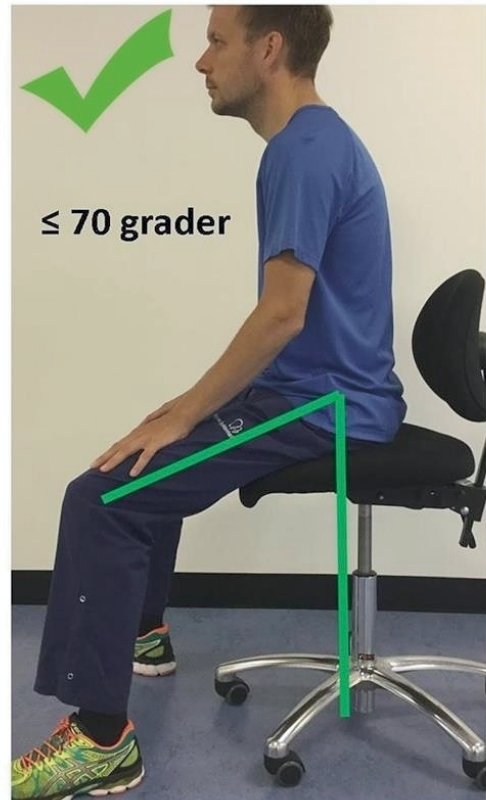
- Kør sædet helt tilbage.
- Stå med ryggen til bilen med en skulderbreddes afstand mellem fødderne.
- Bøj i hofte og knæ, tag fat bagud med armene på ryglæn og kanten af bilen.
- Støt med hænderne til siddende på sædet. Hold ryggen så ret som muligt.
- Anvend eventuelt en pose på sædet for lettere at dreje rundt.

OBS! Udstigning foregår i omvendt rækkefølge.

Hofteluksation



Billede 1



Billede 2



Billede 3



Billede 4

Hofteluksation



Billede 5

Billede 6

