

PASIENTINFORMASJON

ARTROSKOPI I HOFTE

Hofteleddet består av en leddkule øverst på lårbenet og en leddflate/skål i bekkenet. Rundt hofteleddet ligger det en leddleppe (labrum), ligamenter og muskulatur som støtter opp leddet, og bidrar til å opprettholde stabiliteten i hoften. Ved skade på leddet, eller de støttende strukturene, kan det føre til smerter og instabilitet. Ved vedvarende smerte og instabilitet kan det være aktuelt med et operativt inngrep for å kartlegge skadene, eventuelt rense opp i ødelagte strukturer.

Du bør ta det med ro operasjonsdagen og hvile med benet høyt og gjerne kjøle ned med kuldepakning. Poser med frosne grønnsaker pakket inn i et håndkle er fine å bruke som ispose.

Det forventes noe smerte og hevelse etter operasjonen, men dette vil gradvis avta. Du kan starte med øvelsene som instruert allerede første dag etter operasjonen. Aktivitetsnivået spesielt den første uken skal styres ut fra hvor mye hevelse og smerte du har. Det varierer fra person til person. Ankeløvelser bør du starte med umiddelbart etter operasjonen. Hensikten er å bedre sirkulasjonen i benet og få tilbake normal bevegelighet og kontroll av muskulatur. Du bør gjøre øvelsene flere ganger daglig med oppimot 10 repetisjoner av hver øvelse (se baksiden av arket). Husk det er viktig å utføre øvelsene rolig og kontrollert.

Du kan bevege hoften fritt og kan belaste benet fra første dag. Vi anbefaler at du bruker to krykker slik at du delbelaster i 2-4 uker. Det er viktig å få inn et normalt gangmønster med strekk i hoften og normal fotavvikling umiddelbart. Etter ca 2-3 uker kan du gradvis øke belastningen til du kan gå normalt uten å halte. Det er smerte, hevelse og muskulær stabilitet som bestemmer hvor fort du kan belaste fullt.

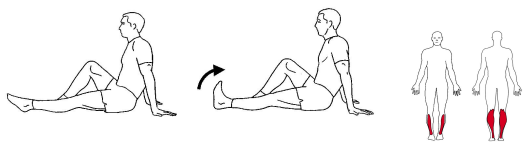
Du vil få tilbud om en kontrolltime hos en av våre fysioterapeuter ca. to uker etter operasjonen for å påse at du har kommet i gang med øvelser og bevegelighet, dersom du bor lengre unna kan videokonsultasjon være aktuelt.

Lykke til!!!

Hilsen Fysioterapeutene
Tlf: 23013535 eller 91126654
Ortopedisk avdeling,
Oslo Universitetssykehus

SNU ARKET FOR ØVELSER

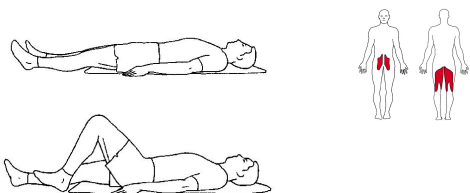
Øvelser for sirkulasjon og aktivering av muskulatur. Kan gjennomføres flere ganger daglig, f eks. 5-6 ganger daglig.



1. Sittende ankelstrekk og -bøy

Sitt med støtte mot en vegg eller støtt deg på armene. Bøy og strekk i ankelen(e). Sørg for at du strekker vristen helt ut når du strekker i ankelleddet.

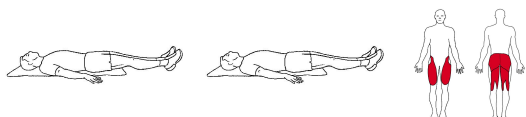
Sett: 3 , Repetisjoner: 30



2. Ryggliggende hælloptrekk

Ligg på ryggen med armene ned langs siden og strake ben. Bøy i det ene kneet, stram opp i lårmuskulaturen og trekk hælen opp mot baken. Sørg for at hælen berører gulvet hele tiden.

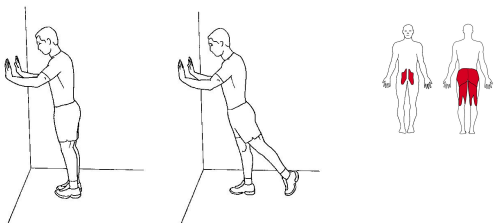
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



3. Kontraksjon av sete og ben

Ligg på ryggen med strake ben og armene ned langs siden. Stram opp i setet, på forsiden av lårene og baksiden av leggene.

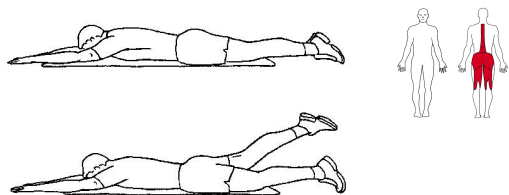
Sett: 3 , Repetisjoner: 20



4. Stående hoftestrekk

Stå med armene opp mot en vegg. Bøy og strekk i den ene hoften og før benet fram og tilbake i en pendellignende bevegelse. Gjenta øvelsen med det andre benet.

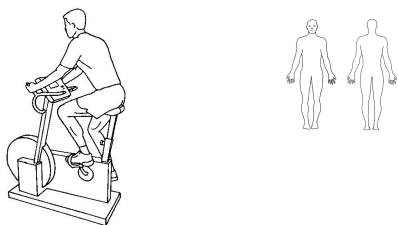
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



5. Mageliggende ettbenshev

Ligg på magen med strake armer over hodet. Strekk vekselvis i hoften slik at benene løftes opp fra gulvet.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10

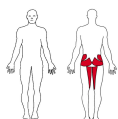
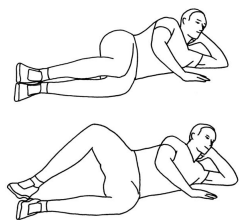


6. Sykkel

Alt etter en uke kan du forsøke lett ergometersykling, a ca 5-10 min. Start forsiktig.

Varighet : 10 min 0 sek

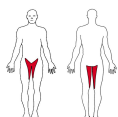
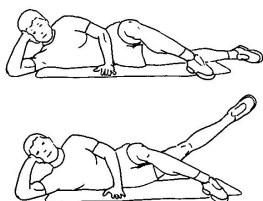




7. Sideliggende utad- og innadrotasjon i hofte

Ligg på siden med lett bøy i hofter og knær. La føttene ligge inntil hverandre idet du beveger kneet opp mot taket (utadrotasjon). Beveg kneet tilbake. La så knærne ligge inntil hverandre mens du løfter foten opp mot taket (innadrotasjon).

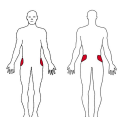
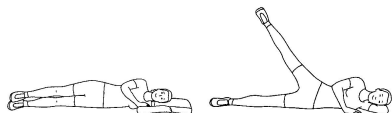
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



8. Sideliggende løft av underste ben

Ligg på siden og støtt hodet mot den ene albuen. Kryss det øvre benet over det nedre benet. Løft det nederste benet opp mot taket. Gjenta mot motsatt side.

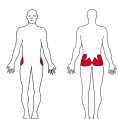
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



9. Sideliggende abduksjon hofte

Ligg på siden med hodet på en pute. Løft det øverste benet strakt opp mot taket, senk rolig ned igjen.

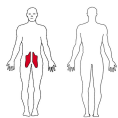
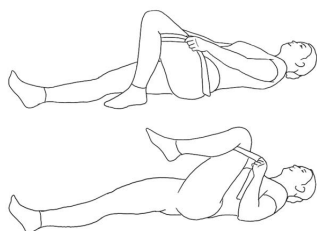
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



10. Utoverføring av kne m/ strikk

Ligg på ryggen og plasser en strikk rundt knærne. Press knærne utover mot strikkens motstand samtidig som korsryggen presses ned mot matten. Hold i mot på vei tilbake.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



11. Ryggliggende tøyning

Hold bak på låret på det friske bøyde benet. Hvis du har problemer med å nå med hendene kan du bruke et belte eller håndkle under låret. Hold da i hver ende av belte/håndkle. Trekk det friske benet opp mot brystet så foten løftes fra underlaget. Trekk beinet så langt du klarer og gjerne hold stillingen i 10-20 sek. Senk deretter beinet langsomt ned igjen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10

