

Informasjon til deg som har fått brudd i lårhalsen/øvre ende av lårbenet

Gjelder for:	Hele SiV
Dokumenttype:	Pasientinformasjon
Sist endret:	07.11.2022

Informasjon til deg som har brudd i lårhalsen eller øvre del av lårbenet

Brudd i lårhalsen/øvre del av lårbenet

Du har pådratt deg et lårhalsbrudd/brudd i øvre ende av lårbenet. Bruddet stabiliseres med plate eller margnagle.

Belastning

Du skal belaste det opererte benet dersom du ikke får annen beskjed av fysioterapeut eller lege. Ganghjelpemiddel anbefales i 6-8 uker. Eventuelt lenger hvis du ikke har oppnådd normalt gangmønster.

Hjelpemidler

Rullator og toalettforhøyer kan lånes i kommunen. Dette avklares med sykepleier før hjemreise. Du kan få krykker på sykehuset. Det kan også være nyttig å ha et langt skohorn og en gripetang.

Øvelser og aktivitet etter operasjonen

Du får instruksjon i forflytning inn og ut av seng i tillegg til gangtrening med prekestol, rullator eller krykker. Gjennomgang av øvelser for blodsirkulasjon, bevegelighet og muskelkontroll. Øvelsene bør gjøres daglig.

Gangtrening er den beste formen for trening siden du styrker benmuskulatur og bedrer blodsirkulasjonen. Øk gradvis tiden du er oppe og i bevegelse. Bruk gode sko. Når du kommer hjem skal du fortsette og trene på de øvelsene som du har lært på sykehuset. I tillegg til og gjøre

vanlige dagligdagse aktiviteter. Målet er og rehabiliteres tilbake til tidligere funksjonsnivå.

I utgangspunktet er det ikke behov for oppfølging av fysioterapeut etter hjemreisen. Dersom det likevel viser seg at du har behov for dette, må fysioterapeut i kommunen kontaktes.

Ta kontakt med oss dersom du har spørsmål.

Vennlig hilsen

Fysioterapi- og rehabiliteringsavdelingen. Tlf. 33 34 25 00