

NORDIC PAIR

norsk utgave

Hvordan komme i aktivitet etter å ha fått
hofte- eller kneprotese



Dette heftet er laget for personer som har gjennomgått hoft- eller kneprotesekirurgi, og inneholder anbefalinger for hvordan man kan holde seg aktiv etter rehabiliteringen. Informasjonen i heftet er kunnskapsbasert og inneholder alt fra WHO sine anbefalinger om fysisk aktivitet, betydningen av kroppsvekt, tilpassede treningsprogram, og anbefalte aktiviteter for både hoft- og kneproteseopererte. Fysioterapeuter som jobber med disse pasientgruppene, vil også kunne bruke dette heftet i sluttfasen av rehabiliteringen som en overgang til et aktivt hverdagsliv.

Heftet er en del av PAIR European project (PAIR research group, Erasmus prosjektnr. 613008-EPP-1-2019-1-IT-SPO-SCP), og ble laget i et samarbeid mellom Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU) og University Medical Center Groningen (UMCG) av:

Fysioterapeut, Universitetslektor Odd Magne Hals
Fysioterapeut, Professor Ann-Katrin Stensdotter
Medisinsk fakultet, Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap Norges teknisk- naturvitenskapelig universitet, NTNU, 7491 Trondheim

Førsteamanuensis Martin Stevens
Førsteamanuensis Inge van den Akker-Scheek
Department of Orthopedics, University of Groningen, University Medical Center Groningen, Groningen, The Netherlands

Illustrasjoner: Siri Marte Hollekim-Strand

Deler av dette heftet er basert på boka "Hoe wordt u weer lichamelijk en sportief actief" (A new hip or knee: How to get physically active again) ^[1]

Heftet er tilgjengeliggjort gjennom Creative Commons Attribution-Noncommercial Share Alike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>). Betingesene i lisensen tillater kopiering, distribuering og bruk til ikke- kommersielle formål, gitt tilstrekkelig sitering, se under. Ved tilpasninger av innholdet må det lisensieres med samme Creative Commons lisens. Hvis du oversetter innholdet i heftet må følgende tekst legges til siteringen: *"This translation was not created by the authors of the original work. The authors of the original work are not responsible for the content or accuracy of this translation. The original English edition shall be the binding and authentic edition."*

Citation: Hals, OM., Stevens, M., van den Akker-Scheek, I., Stensdotter A. *A new hip or knee: How to become physically active. The Nordic PAIR Leaflet*. The PAIR research group. 2023.

Betydningen av en aktiv livsstil

Med et nytt hofte- eller kneledd kan, og bør du komme i fysisk aktivitet igjen. Å være fysisk aktiv er noe av det viktigste du kan gjøre for helsa og funksjonen din, og er viktig for hvordan du fungerer i hverdagen. Jevnlig fysisk aktivitet reduserer også risikoen for flere tilstander, som hjerte-/karsykdom, økt blodtrykk, diabetes type 2, tarmkreft, overvekt, osteoporose og depresjon.

Funksjonsnivået ditt er avgjørende for hvordan du fungerer i hverdagen. Aldring fører til nedsatt funksjonsnivå som kan påvirke hverdagen din, men fysisk aktivitet kan være med på å bremse denne utviklingen. For deg som har byttet hofte- eller kneledd har fysisk aktivitet enda flere fordeler. Eksempel på dette er bedre feste av protesen, bedre balanse og muskelstyrke. Med innsatt protese kan et fall føre til brudd og at protesen løsner, noe som kan ha store konsekvenser. God balanse og muskelstyrke reduserer risikoen for å falle, og fysisk aktivitet øker bentetthet (kvaliteten på beinvevet) og kan gjøre at protesen sitter bedre fast i knoklene.

- Jevnlig fysisk aktivitet reduserer risikoen for flere kroniske tilstander
- Fysisk aktivitet gjør at protesen fester seg bedre
- Fysisk aktivitet reduserer risikoen for å falle
- Fysisk funksjonsnivå avgjør hvor godt du fungerer i hverdagen
- Aldring fører til nedsatt fysisk funksjonsnivå, men fysisk aktivitet kan bremse denne utviklingen
- Overvekt har negativ effekt på helsa di, og fører til større belastning på protesen

Hvor aktiv kan jeg være?

Norske helsemyndigheter anbefaler minst 150 minutt per uke med moderat fysisk aktivitet, som for eksempel gange og sykling spredt over flere dager. Lengre, hyppigere og/eller mer krevende fysisk aktivitet gir ytterligere helsegevinster.

I tillegg til 150 minutt per uke med moderat- intensitet fysisk aktivitet bør du legge til aktiviteter som styrker muskulatur og ganger i uka. Eksempel på dette kan være å gå i trapp, reise/sette seg fra en stol og styrketrening. Du bør også kombinere dette med balansetrening. For å forbedre styrke, bevegelighet og koordinasjon er det fint å drive med utholdenhetstrening som sykling, svømming og gåturer. Snakk med fysioterapeuten din om hva slags aktiviteter du bør gjøre og hvor mye. Det viktigste er uansett å unngå for mye stillesitting, så prøv å legge inn noe fysisk aktivitet når du blir sittende for lenge. Anbefalingene er kun et minimum, klarer du å gjøre mer enn dette er det enda bedre.

Hvor mye aktivitet trenger jeg?

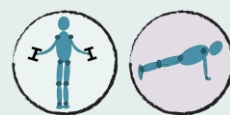
Moderat- intensitet aerobisk aktivitet

Aktivitet for å øke muskelstyrke

minst
150
minutter
i uka

Begrens
fysisk
inaktivitet

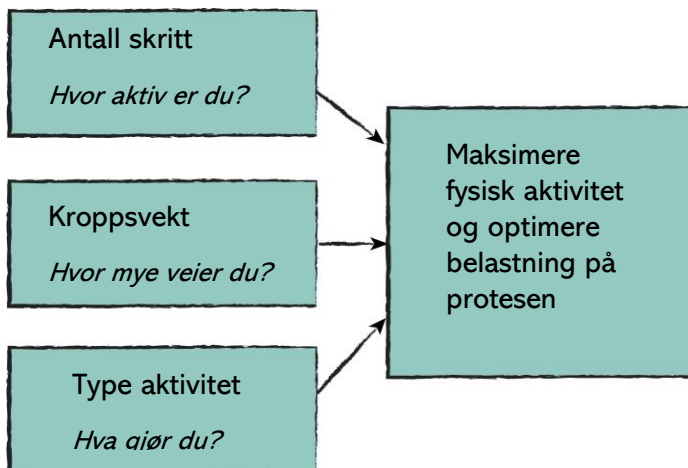
minst
2
dager
i uka



- Ha minst 150 minutt i uka med fysisk aktivitet med moderat intensitet. Mer enn dette, og/eller flere/mer intense aktivitet gir ytterligere helsegevinster
- Gjør aktiviteter som styrker muskulatur minst 2 ganger i uka, og gjerne kombiner dette med balansetrening
- Ideelt bør du velge en type utholdenhetstrening som i tillegg utfordrer bevegelighet, balanse og koordinasjon

Hva slags aktiviteter og idrett kan jeg holde på med?

Å være generelt fysisk aktiv, drive med trening eller delta i idrett har mange fordeler for deg som har hoft- eller kneprotese. Protesen er laget for å tåle normal belastning og fysisk aktivitet, og det er generelt ingen restriksjoner på hva slags aktiviteter du kan drive med. Du kan derfor trygt delta i aktiviteter som du mestrer og der du har god bevegelseskontroll og balanse.



Dersom du ønsker å gjenoppta fysisk krevende aktiviteter som alpint, fjellturer i ulendt terreng eller tennis krever det at du har trent mye på de grunnleggende ferdighetene. Du bør diskutere og rådføre deg med ortopeden som opererte deg eller din fysioterapeut hva du trygt kan gjøre og om det er noen spesielle restriksjoner for deg. Anbefalingene du finner i dette hefte inneholder øvelser som fokuserer på styrke, balanse og bevegelseskontroll for at du skal kunne være maksimalt aktiv og belaste protesen på en gunstig måte.

- Fysisk aktivitet og idrett gir mange helsegevinster for deg med kne- eller hofteprotese
- Velg aktiviteter du mestrer der du har god bevegelseskontroll
- Aktiviteter med hard støtbelastning som hopping og mye løping på hardt underlag bør unngås
- Bruk skor med god stabilitet og støtdempende såler

Hvordan kan jeg bli fysisk aktiv?

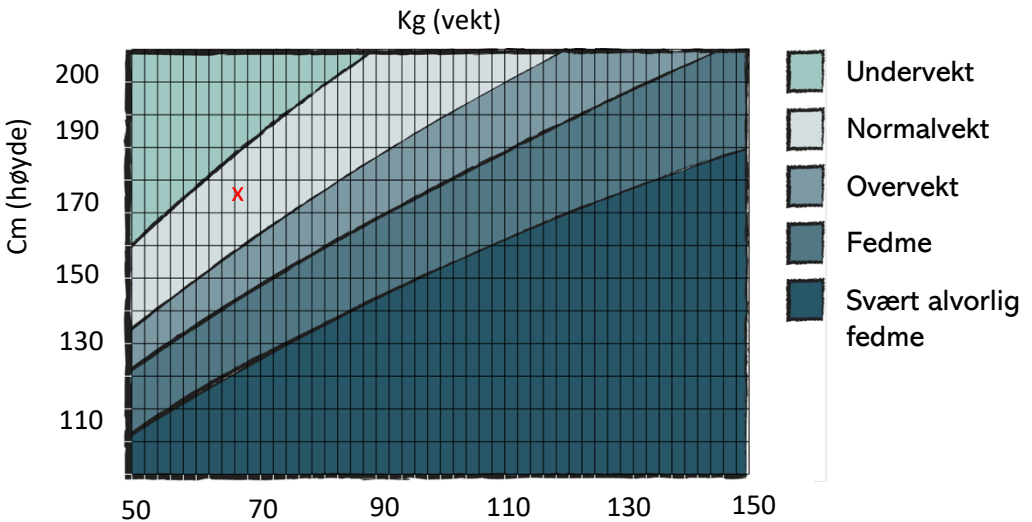
Det er ikke alltid enkelt å innlemme fysisk aktivitet i hverdagslivet, så prøv derfor å velge aktiviteter som du liker og du føler du har god erfaring med. I lengden er det beste å holde på med aktiviteter som du kan holde på med lenge (for eksempel sykling, gåturer, og svømming). Slike aktiviteter kan man holde på med langt inn i alderdommen, så får man heller lære seg å håndtere eventuelle begrensninger protesen eller sykdom gir deg. Aktivitet og idrett kan også være gode strategier for å håndtere slike begrensninger, spesielt når det foregår sammen med andre.

- Velg aktiviteter som du liker og du føler at du mestrer
- I lengden er aktiviteter du kan holde på med lenge det beste
- Aktiviteter og idrett du kan gjøre sammen med andre er lettere å holde på med over tid, og oppleves mer lystbetont

Betydningen av kroppsvekt

Det er viktig å ha og holde på en sunn vekt, da det har mange helsegevinster. En konsekvens av overvekt er at et nytt ledd får unødvendig mye belastning, noe som kan føre til slitasje på protesen. En sunn livsstil med et sunt kosthold og jevnlig fysisk aktivitet er viktig for å holde seg frisk og forhindre vektoppgang. Se helsenorge.no/kosthold-og-ernæring/ for mere informasjon om kosthold.

- Overvekt gir unødvendig stor belastning på ledd, som igjen kan gi økt slitasje på protesen
- Hvis man er overvektig er det viktig å gå ned i vekt, og i alle fall unngå vektøkning



Hva er normal og sunn kroppsvekt?

«The Body Mass Index» (BMI) viser forholdet mellom høyden og vekten din. En sunn og normal kroppsvekt er når din BMI er mellom 18,5 og 25. Overvekt er en BMI mellom 25 og 30, og BMI over 30 blir betegnet som fedme (betydelig overvekt). BMI over 40 blir betegnet som svært alvorlig fedme. Bruk figuren over for å beregne din BMI (legg inn din høyde og kroppsvekt).

Anbefalte øvelser for styrke, balanse og koordinasjon

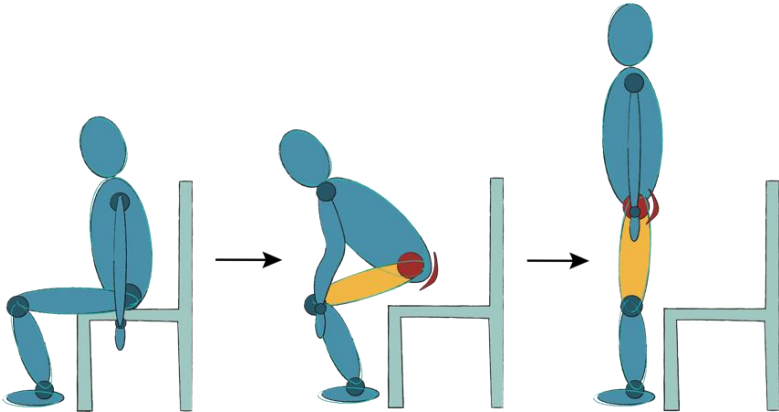
Når man er ferdig rehabilitert ved hjelp av fysioterapeut er det viktig å opprettholde og forbedre funksjonen. Spesifikke øvelser som fremmer styrke, balanse og koordinasjon kan forbedre fysisk funksjonsnivå og bidra til at du kan gjenoppta aktiviteter og idrett du har drevet med tidligere. God styrke og balanse i beina kan også forebygge fall. Før du avslutter rehabiliteringen bør du få fysioterapeuten din til å hjelpe deg i gang med ett av de følgende to treningsprogrammene.

Øvelsene i disse programmene er enkle å gjøre, krever ikke noe spesielt utstyr, og kan gjøres hjemme. For å oppnå best resultat bør de gjøres 2-3 ganger pr uke, og innlemmes i hverdagslivet ditt. Hør med fysioterapeuten din om hvilket program du bør følge, da Treningsprogram 1 er mindre krevende enn Treningsprogram 2.

Illustrasjonene viser hvordan du skal gjennomføre øvelsene. Muskelgruppene som øvelsene påvirker mest vises i gult og med rød «halvmåne». Leddene som disse muskelgruppene kontrollerer er markert i rødt. Eksempelvis vil setemuskulatur kontrollere hoftelddet.

Treningsprogram 1

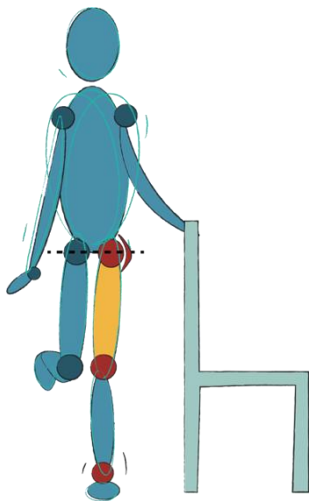
Reise/sette seg



- Hvordan:**
- Sitt med rett rygg på kanten av en stol
 - Tærne skal peke rett fram, og hold knær over tær
 - Len overkroppen framover og reis deg opp i en kontrollert bevegelse
 - Sett deg rolig ned
 - Gjenta 10 ganger i 3 sett, med 20 sekund pause mellom hvert sett

- Hvorfor:**
- Denne øvelsen styrker setemuskelatur og muskelatur på fram- og bakside i lår. I tillegg øver du opp balanse. Dersom du har nedsatt balanse kan du sette en fot foran den andre når du reiser deg

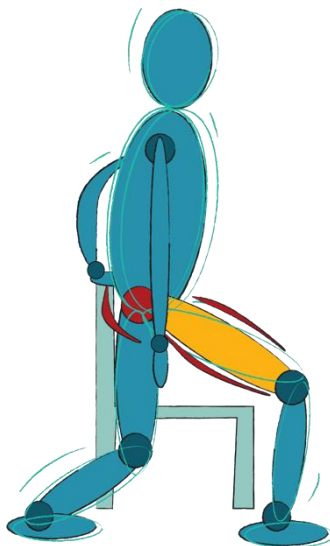
Stå på en fot



- Hvordan:**
- Stå oppreist, med en stol eller høyt bord eller benk som støtte, ikke bruk mer støtte enn du trenger
 - Hold kroppen rett og stå på strak fot med full strekk i hofte og kne, hold bekkenet vannrett
 - Hold posisjonen og balansen i 10 sekund
 - Gjenta 3 ganger på hver fot

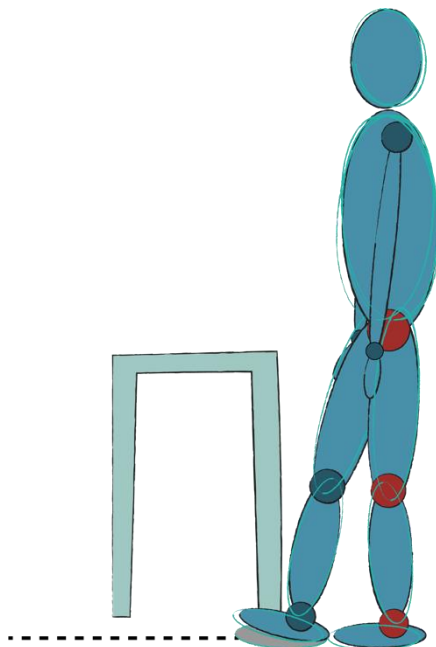
- Hvorfor:**
- Denne øvelsen øver opp balansen, samtidig som du trener musklene i sete, lår og ankel
 - Å kunne stå på en fot er viktig for mange daglige aktiviteter og balansen din

Utfall



- Hvordan:**
- Stå med beina sammen, bruk en stol eller et høyt bord/benk for støtte
 - Ta et langt skritt framover, og flytt kroppsvekta over den forreste foten
 - Tærne skal peke rett fram, og hold kne over tær
 - Bruk foten til å skyve deg tilbake igjen
 - Gjenta 10 ganger i 3 sett på begge bein, med 20 sekund pause mellom hvert sett
- Hvorfor:**
- Denne øvelsen øver opp balansen og styrker muskler i sete, lår og legg

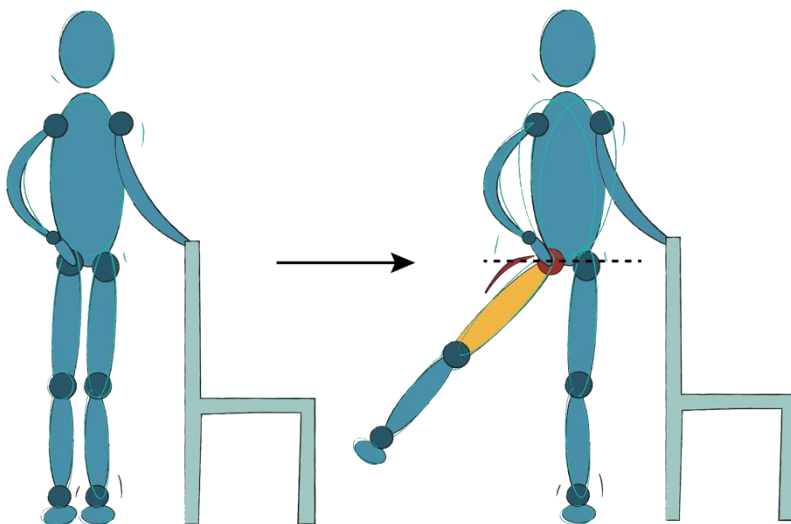
Gå på linje



- Hvordan:**
- Stå oppreist ved et kjøkkenbord/benk eller en vegg.
 - Sett en fot rett foran den andre og gå 10 skritt i en rett linje
 - Se framover og prøv å hold balansen
 - Gå tilbake til der du startet på samme måten
 - Gjenta 3 ganger

- Hvorfor:**
- Dette er en øvelse for balanse og koordinasjon

Stående sidebøy i hofta



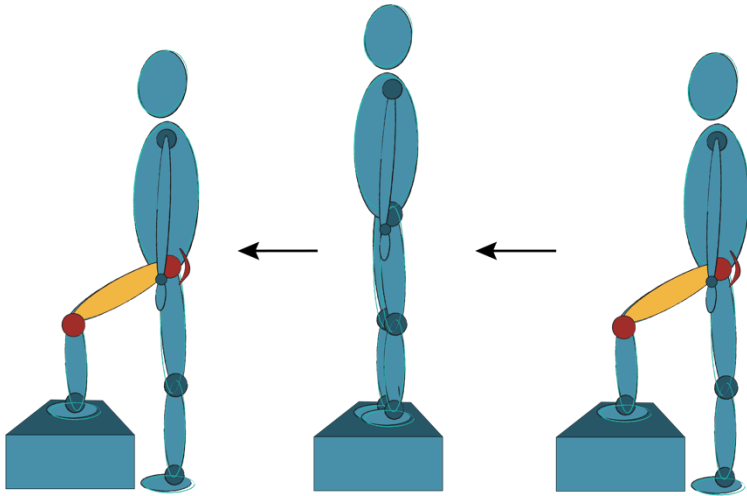
Hvordan:

- Stå ved en stol eller kjøkkenbord/benk
- Hold foten som skal føre ut til siden helt strak
- Pek tærne innover og fører foten ut til siden
- Hold bekkenet i ro under øvelsen
- Gjenta 10 ganger på hver fot i 3 sett, med 20 sekund pause mellom hvert sett

Hvorfor:

- Denne øvelsen styrker setemuskulaturen og stabilitet rundt hofta. Dette er viktig for balanse og kan forhindre unødvendig belastning på protesen

Gå i trapp

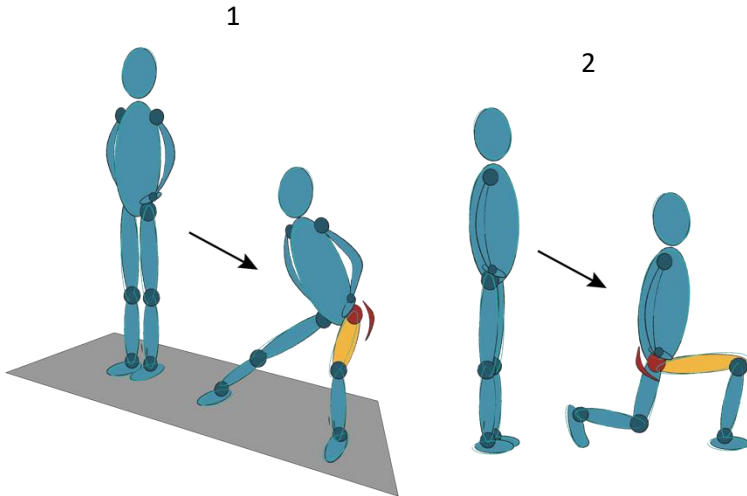


- Hvordan:**
- Stå i bunnen av en trapp, bruk rekkverket til støtte hvis det er nødvendig
 - Gå rolig opp på det første trinnet, hold balansen
 - Hold ryggen rett og kne over tå
 - Gå rolig ned
 - Gjenta 10 ganger på hver fot i 3 sett, med 20 sekund pause mellom hvert sett

- Hvorfor:**
- Trappegange er noe vi ofte gjør i dagliglivet, og med denne øvelsen trener du styrke og kontroll i kne og hofte

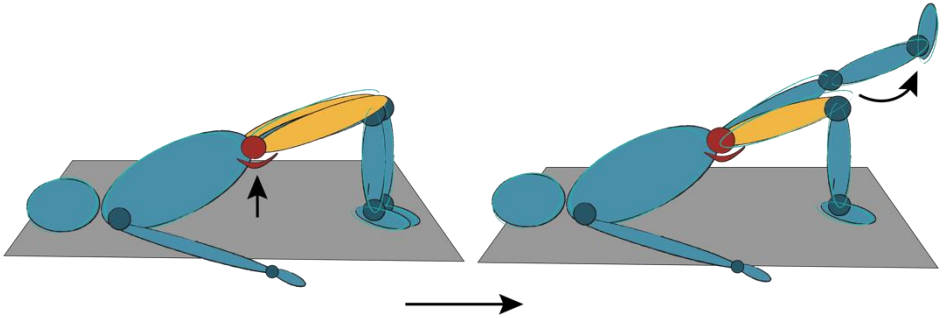
Treningsprogram 2

Utfall fram (1) og til siden (2)



- Hvordan:**
- Dette er to forskjellige øvelser, 1 og 2. Stå med armene i siden. Len deg framover (1) og til siden (2) og land på en fot. Hold kne over tær
 - Bruk foten du lander på til å sparke deg tilbake igjen
 - Gjenta 10 ganger på begge bein i 3 sett, med 20 sekund pause mellom hvert sett
- Hvorfor:**
- Disse øvelsene øver styrke og kontroll i både hofter, kne og ankel

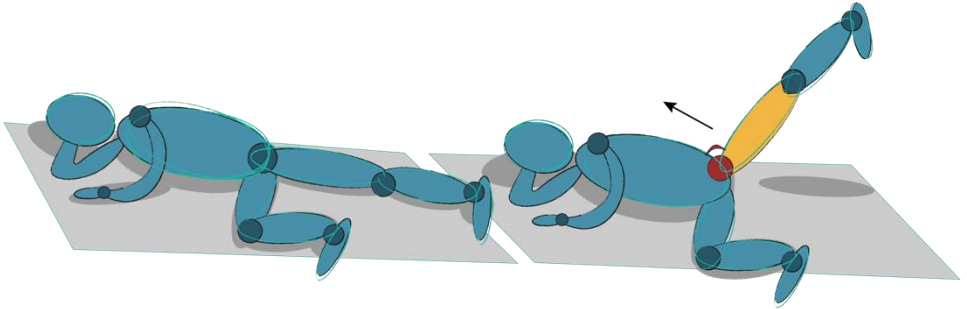
En-fots seteløft



- Hvordan:**
- Ligg på ryggen med armene langs siden
 - Hold en fot strak og den andre i bakken som på figuren
 - Løft setet til hofte og rygg rettes ut
 - Gjenta 5 ganger på hver fot i 3 sett, med 20 sekund pause mellom hvert sett

- Hvorfor:**
- Denne øvelsen styrker setemuskulatur og bakside på lårene

Sideliggende utoverføring av hofte



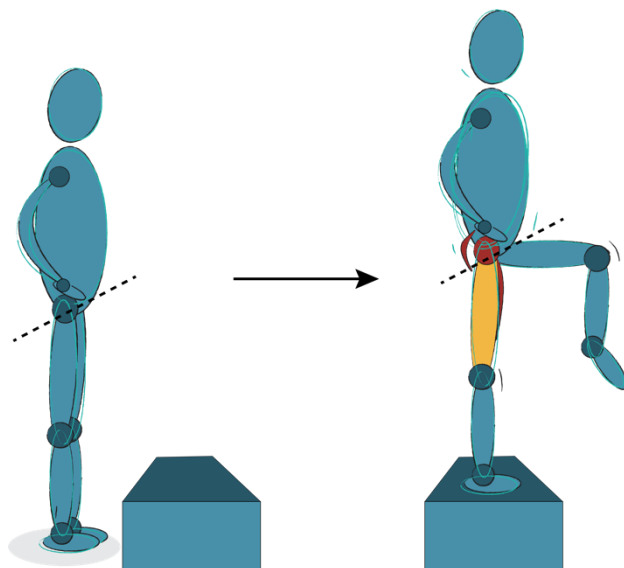
Hvordan:

- Ligg på siden og bøy hofte og kne i den nederste foten
- I den øverste foten strekker du ut kne og hofte, og peker tærne mot gulvet
- Løft den øverste foten uten å bøye kne og hofte
- Gjenta 10 ganger på begge sider i 3 sett, med 20 sekund pause mellom hvert sett

Hvorfor:

- I denne øvelsen trener du styrke på utsiden av hofta. Disse musklene er viktig for hofte- og knestabilitet og balanse

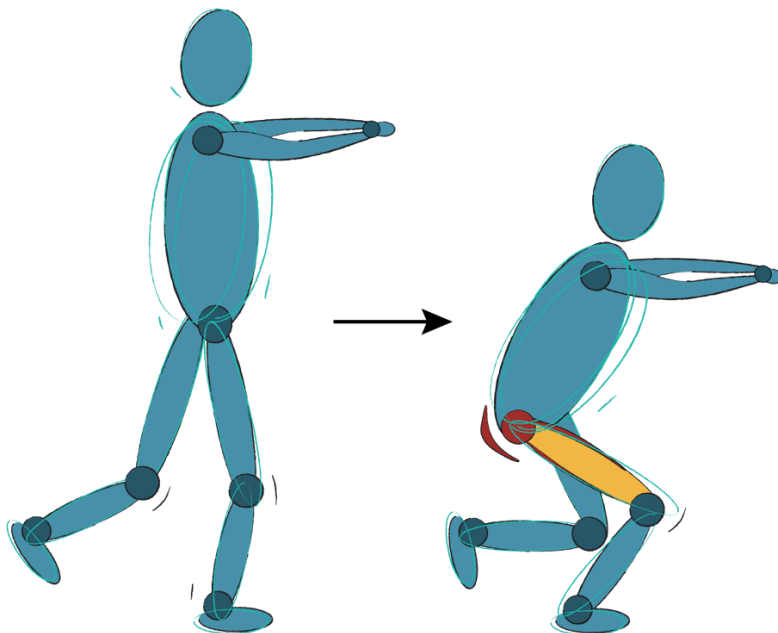
Trinn opp med hoftebøy



- Hvordan:**
- Bruk trapp eller stepkasse, gå opp trinnet og bøy motsatt hofte og kne til 90°
 - Hold hofter/bekken i samme høyde på begge sider
 - Hold posisjonen et par sekunder og gå rolig tilbake
 - Hold kne over tær, og pass på å strekke ut kneet på foten du står på
 - Gjenta 10 ganger på begge sider i 3 sett, med 20 sekund pause mellom hvert sett

- Hvorfor:**
- I denne øvelsen styrker du sete- og lårmuskulatur og trener stabilitet i hofte, kne og ankel

En-fots knebøy



- Hvordan:**
- Stå på en fot og bøy kne og hofte. Hold kne over tær og gjør bevegelsen rolig og kontrollert
 - Øvelsen blir tyngre jo mer du bøyer kneet
 - Gjenta 10 ganger på begge ben i 3 sett, med 20 sekund pause mellom hvert sett

- Hvorfor:**
- Denne øvelsen forbedrer styrke i sete og lår, og øker stabilitet og balanse

Referanser til anbefalinger

Stevens M, Seeber G, Scheek van den Akker I, Thölken S. Een nieuwe heup of knie: Hoe wordt u weer lichamelijk en sportief actief [A new hip or knee: How to get physically active again]. 2nd edition. Houten (NL): Bohn, Stafleu Van Loghum, 2020. ISBN: 978-90-368-2464-4.

Meester SB, Wagenmakers R, van den Akker-Scheek I, Stevens M (2018) Sport advice given by Dutch orthopaedic surgeons to patients after a total hip arthroplasty or total knee arthroplasty. PLoS ONE 13(8): e0202494.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202494>

Anbefalinger er justert etter norske forhold med kommentarer fra ortopedisk ekspertise ved Nasjonalt Register for Leddproteser (NRL)
<https://www.kvalitetsregistre.no/register/muskel-og-skjelett/nasjonalt-register-leddproteser>