

# Træning ved slidgigt i hoften

Ondt i hoften kan skyldes andet end slidgigt (artrose), men adskiller sig ofte fra andre tilstande ved, at der tillige er hyppige smerter i lysken. Slidgigt i hoften skyldes forandringer i bruske og knogle, hvilket kan give smerter, både i hvile og stående. I begyndelsen vil der typisk kun være tale om smerter ved belastning. Smerten kommer for eksempel efter, at man har stået eller siddet stille et stykke tid. I de senere faser opstår der også smerter i hvile, og nattesøvnen kan blive forstyrret.

Led og ledbrusk er til for at blive brugt. Brusken kan (mest i de tidlige faser af slidgigt) styrkes ved regelmæssig træning (belastning). Hvile afhjælper kun smerterne på kort sigt, men på længere sigt forværrer det forløbet. At sidde stille i længere tid øger stivheden i hoften og bør derfor undgås. **Slidgigt har godt af moderat belastning.** For stor belastning er derimod ikke godt for forløbet. Løb, tungt kropsarbejde eller overvægt forværrer symptomerne. **Vægtreduktion er derfor et meget vigtigt element i at få det bedre.** Det kan desuden hjælpe at gå i godt fodtøj med blød og stødabsorberende sål.

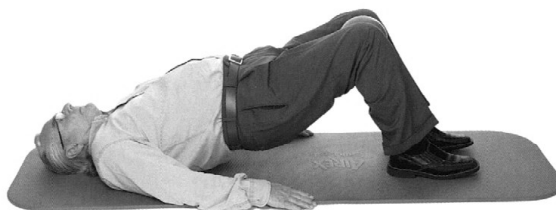
**En god muskelstyrke i hofte og lår, samt god bevægelighed omkring hoften er med til at holde smerter og stivheden nede.**

## Følgende øvelser træner styrken i hofte- og lårmuskler

**1.** Rejs dig **meget langsomt** fra siddende til stående stilling, og sæt dig ned lige så **langsomt**. *Brug ikke armene.* Læg belastningen på benene og mærk, hvordan lårmusklerne arbejder hele tiden. Udfør øvelsen 10 gange.



**2.** Stå på ét ben uden at holde fast i noget. Spænd musklerne i balden på dén side, som du står på. Stå i 10-30 sekunder og gør det 5 gange på hvert ben.

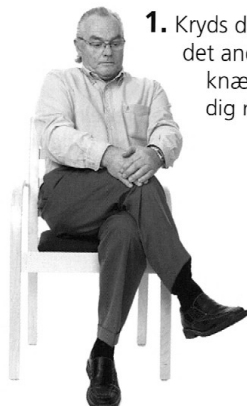


**3.** Lig på ryggen og bøj benene. Sæt en bold, pude eller lignende mellem knæene og klem til. Løft hoften fra gulvet og spænd musklerne i balderne. Hold spændingen i 10 sekunder og gentag øvelsen 10 gange.

## Følgende øvelser træner bevægeligheden i hoften

**OBS! Må ikke udføres, hvis du har fået indsat hofteprotese.**

Udfør hver øvelse i 30 sekunder.



**1.** Kryds det ene ben over det andet. Træk gerne knæet lidt op i mod dig med hænderne. Skift ben.



**2.** Læg den ene fod på på det andet knæ. Skift ben.



**3.** Spred benene så godt du kan.



**4.** Træk knæet op til maven i siddende eller liggende stilling.



**5.** Lig ned på maven et kvarter om dagen. Forsøg at hvile på albuerne de sidste 5 minutter.

### Lav øvelserne hver dag - det tager ikke lang tid og hjælper på sigt

Hvis du ikke kan gennemføre programmet eller, hvis du trods træning ikke får det bedre, så tal med din læge eller få en henvisning til fysioterapeut, så du kan få et mere individuelt tilpasset program.

Prøv at være så aktiv som muligt. Cyklning, svømning og stavgang er udmærkede måder at træne på ved slidgigt. Der er ingen øvre grænse for, hvor meget du må træne, bare du ikke får flere smerter dagen efter træningen.

**Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter dagligt.**



**God bedring  
ønsker  
Nordic Drugs**

Øvelserne er udarbejdet i samarbejde med speciallæge Arne Nyholm Gam.

**NORDIC  
DRUGS**