

Patientinformation Höftledsprotas

*– en vägledning för Dig
som ska höftledsopereras*

Behåll detta häfte så att du kan titta i det vid behov.
Märk det gärna med ditt namn.

Detta häfte tillhör: _____

TELEFONNUMMERLISTA

Sjukhusets namn: _____

Växel: _____

Ortopedmottagningen: _____

Vårdavdelningen: _____

Sjukgymnastiken: _____

Arbetsterapin: _____

Din läkare är: _____

Telefonnummer: _____

Telefontid: _____

Förord

Detta häfte ger dig och din familj grundläggande information om vad en höftprotesoperation är. Häftet beskriver det du behöver veta allmänt. Variationer kan förekomma mellan olika sjukhus.

• Följ därför alltid i första hand de anvisningar och råd som du får från din läkare och din sjukgymnast.

Innehåll

Vad är en höftprotesoperation?	4
Viktiga saker att komma ihåg innan du åker till sjukhuset.....	5
Före operationen.....	6
Efter operationen.....	6
Förhållningsregler	8
Sjukgymnastik	9
Övningar i sängen • stiga ur och i sängen • gå med sjukgymnasten • sitta i stol • gå i trappor	
Arbetsterapi.....	13
Hemresan.....	14
Detta kan du göra efter 6–8 veckor.....	14
Detta kan du göra efter ca 2–3 månader.....	15
Några råd inför hemresan.....	16

Vad är en höftprotesoperation?

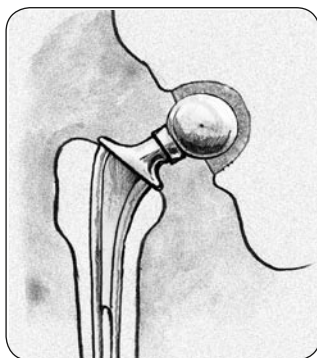
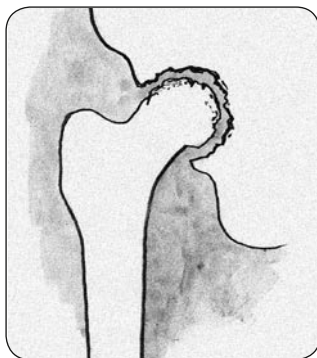
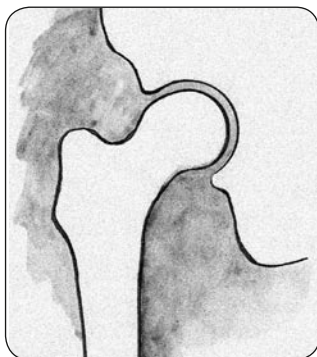
En höftledsoperation syftar till att byta ut din slitna höftled mot en ny konstgjord. Att leden har slitits kan bero på många olika orsaker.

Höftleden är en kulle. Kulan utgörs av lårbenets huvud (caput) som passar exakt in i ledpannan (acetabulum). Lårbenshuvudet och ledpannan har släta broskklädda ytor.

Förslitning (artros) uppstår när brosket försvinner och den underliggande benvävnaden inte längre har något skydd. Detta orsakar ojämnheter och förskjutning i leden, något som resulterar i smärtsam och minskad rörlighet. Ofta börjar man halta och benet kan bli försvagat och förkortat.

Även reumatisk sjukdom och brott på lårbenhalsen kan föranleda en höftprotesoperation.

Vid operationen byts det slitna lårbenshuvudet ut, mot en konstgjord protes i metall. Ledpannan ersätts av en protes tillverkad av en speciell plast – polyetylen. De två delarna cementeras i allmänhet fast i benet, med en sorts bencement.



Viktiga saker att komma ihåg innan du åker till sjukhuset

ALLMÄNKONDITION

Försök att "vara igång" så mycket som möjligt för att vara i god kondition. Eventuellt har du fått ett träningsprogram med övningar av din sjukgymnast inför operationen.

HYGIEN

Det är mycket viktigt att sköta sin hygien inför en operation. Instruktioner får du av sjukhuset. Glöm inte att ta med egna toalettartiklar till sjukhuset!

PATIENTBRICKA

Medtages

DINA MEDICINER

Tag med aktuella mediciner (eller lista på dessa)

SKOR

Stadiga skor är bra under gångträningen efter operationen.

VÄRDESAKER

Undvik att ta med värdesaker och pengar. Avdelningen har ofta svårt att förvara dessa.

INFEKTION

Meddela avdelningen om du blir förkyld, får tandvärk, urinvägsbesvär eller får sår någonstans på kroppen, då måste operationen vanligen uppskjutas.

HJÄLPMEDEL

Tag med eventuella hjälpmedel som du tidigare fått inför höftoperationen.

Före operationen

Du blir inskriven på den avdelning som du kommer att ligga på under din sjukhusvistelse. Nödvändiga prover, undersökningar blir utförda inför operationen.

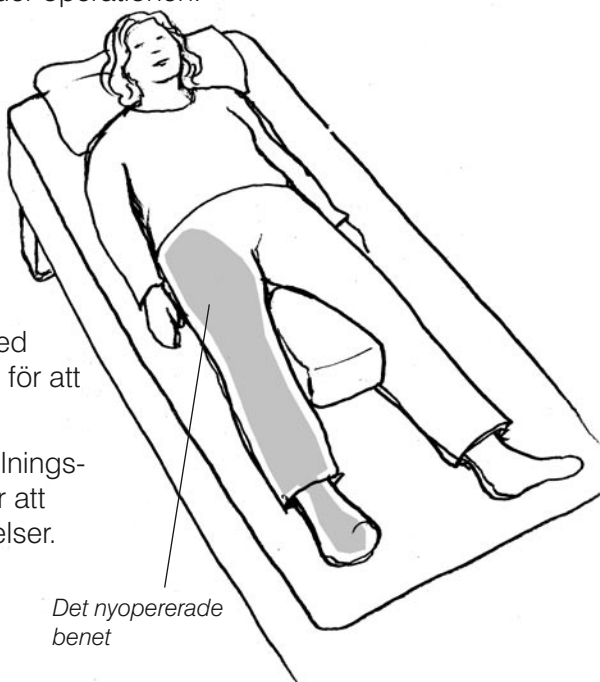
Natten före operationen får du inte äta, dricka, eller röka från en viss tid. På operationsdagens morgon får du eventuellt ett dropp som tillför näring och vätska eftersom du varken får dricka eller äta. Antibiotika (penicillin) ges alltid för att minska risken för infektion. Det är viktigt att du berättar om du tidigare har fått antibiotika och inte tålde medicinen.

Operationen görs på operationsavdelningen under sterila förhållanden. Det vanligaste är att en ryggbedövning läggs vilket innebär att du är vaken men smärtfri under operationen. I vissa fall kan man få ge patienten extra blod under operationen.

Efter operationen

Efter operationen får du ligga på rygg, ibland med en kudde mellan benen för att hålla dem isär.

Denna och andra förhållningsregler är nödvändiga för att förhindra oönskade rörelser.



Det nyopererade
benet

Höften måste förbli i korrekt ställning. Emellertid är det viktig för din höftled att du utför de rörelser som sjukgymnasten har instruerat dig om.

Du måste hjälpa till själv genom att röra dig i sängen med hjälp av din armkraft och inte med hjälp av det nyopererade benet. Särskilt viktigt är det att du kan lyfta stjärten från underlaget. Detta för att slippa begynnande trycksår.

Det finns en viss risk för blodpropp efter en operation. Det bästa sättet att förhindra det är att du regelbundet rör på ben och fötter.

Vanligtvis kan du stiga upp samma dag och med hjälp av sjukgymnasten stå vid sängen och sedan prova att gå. Ibland kan du endast få sitta, om du känner yrsel och illamående.



Förhållningsregler

Grundrörelser som **måste** undvikas efter operationen. Tänk på dem i alla situationer;

- när du ska sätta dig i stol
- när du sitter och när du ska resa dig från stol
- när du ska lägga dig i sängen
- när du ligger och när du ska stiga upp ur sängen

1. SITTE INTE MED BENEN I KORS. Benen ska alltid hållas på vardera sidan om kroppens mittlinje.



2. ÖVERDRIV INTE NÄR DU BÖJER I HÖFTLEDEN. Överdriv inte böjningen i höftleden när du sitter med rak rygg. Dra inte det opererade benets knä för högt upp mot bröstet.



3. VRID INTE DET OPERERADE BENET.

Vrid inte kroppen i förhållande till benet, t ex när du ska sträcka dig efter något. Både när du går och när du vänder dig ska du ha dina tår och knän riktade rakt fram.



4. Fråga din sjukgymnast vad de har för ytterligare råd att ge.

Sjukgymnastik

ÖVNINGAR I SÄNGEN

Sjukgymnasten visar dig några enkla övningar som du kan göra i sängen.

1. Andningsövningar för att undvika lungkomplikationer
2. Övningar för båda benen för att:
 - minska risken för blodpropp
 - stärka muskulaturen och upprätthålla rörligheten i lederna
 - förbereda det opererade benet för att gå med kryckor på rätt sätt

Höftövningar som sjukgymnasten visar dig är särskilt viktiga eftersom muskulaturen i det ben som opererats ofta är stel och stram. Detta beror på att smärtor och stelhet i höften före operationen har begränsat den normala rörligheten. Övningar påskyndar också tillfrisknandet genom att det utvecklas starka muskler som hjälper till under läkningen runt den "nya" höftleden.



ATT STIGA UR OCH I SÄNGEN

Stig ur sängen med det opererade benet så rakt som du kan i förhållande till överkroppen. Sväng ut i sidled mot den opererade höftens sida.

När du ska lägga dig ner i sängen måste du alltid gå så nära sängen att det opererade benet får fullt stöd på underlaget innan du lägger dig till rätta.



ATT GÅ MED SJUKGYMNASTEN

Efter att ha återvunnit balansen och blivit van att stå upprätt, ska du börja gå, med gåstol eller rollator, därefter med kryckor för att minska belastningen på den "nya" höftleden.

Hur du skall gå med dina kryckor får du veta av din sjukgymnast.

Du kan vända dig åt båda sidor, men undvik att vrida den "nya" höftleden. Du måste alltid vända dig genom att ta flera småsteg, så att foten inte vrids.

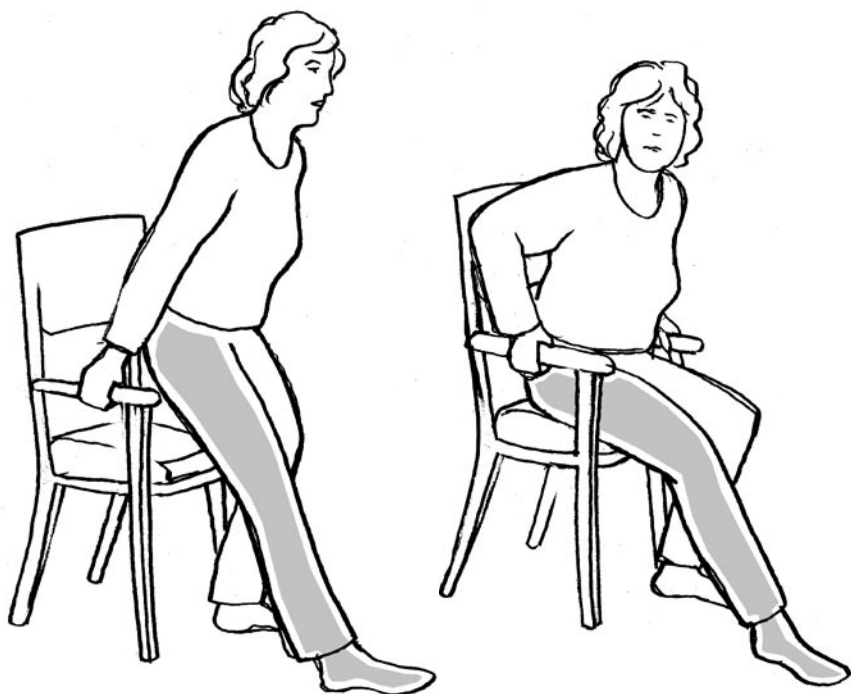
De flesta, utom de som har andra ledbesvär, brukar klara sig med kryckor när det blir dags för hemresan. Då får du även information om hur länge du skall använda dig av kryckor.



ATT SITTA I STOL

Du måste sitta i en stadig karmstol i köksstolhöjd. Stolen kan kompletteras med kudde om det skulle behövas. Personalen visar dig hur du ska använda en sådan stol.

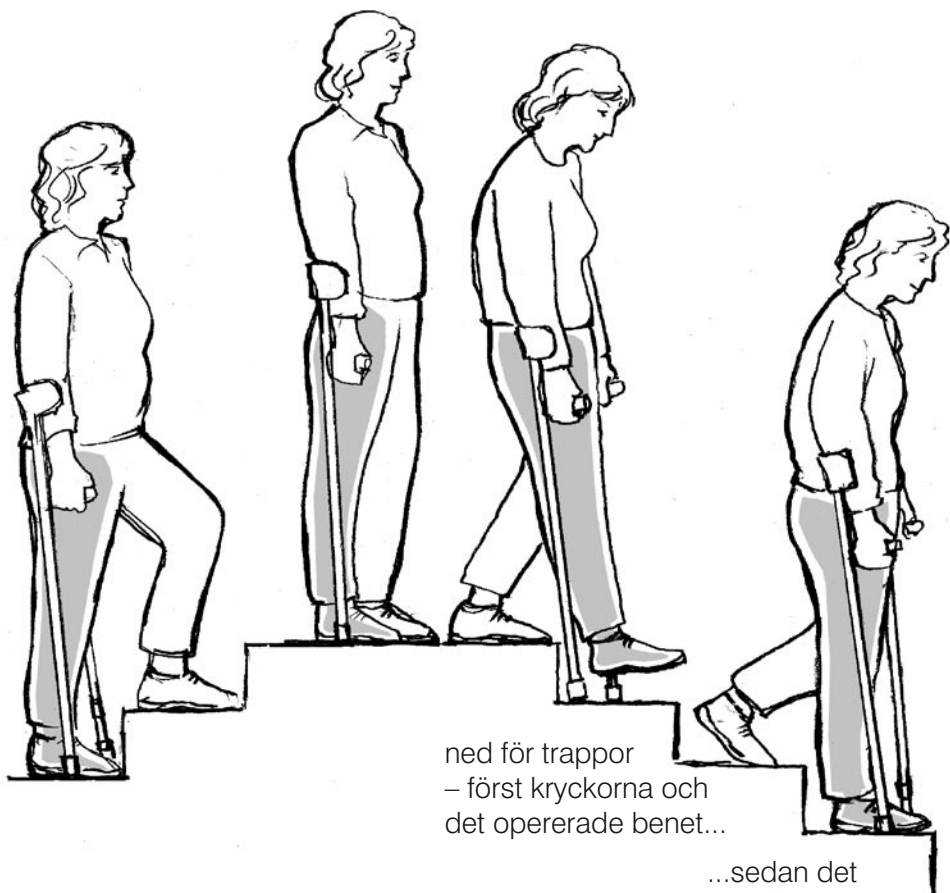
När du sätter dig måste du hålla ryggen rak. Ta tag i stolens karmar och sätt dig lugnt ner samtidigt som du låter det opererade benet glida fram. Knät ska inte böjas förrän du satt dig. När du går på toaletten gör du på precis samma sätt.



ATT GÅ I TRAPPOR

Före hemresan kommer sjukgymnasten att lära dig teknik för att gå i trappor med kryckor.

Så här gör du:
upp för trappor – det icke opererade benet först, sedan kryckorna och det opererade benet. Har trappan räcke så använd det.



Arbetsterapi

Efter operationen kommer du under en period att tvingas göra en del vardagliga saker på ett annorlunda sätt än vad du är van vid. Kanske behöver du hjälp av andra i början.

Medan du är på sjukhuset kommer arbetsterapeuten att besöka dig för att ta reda på vilka hjälpmedel du kan tänkas behöva för att kunna klara dig själv hemma på bästa sätt.

Hjälpmedel lånas ut för bruk under första tiden efter operationen.

DU FÅR UNDERVISNING ANGÅENDE:

- Påklädning. Du blir visad hur du ska klä på dig nertill utan att böja för mycket i höften t ex med hjälp av skohorn.
- Toalettbesök. Ibland behövs en toalettstolsförhöjning.
- Att böja dig. En griptång att plocka upp saker med.
- Bad och dusch. Stående i duschen eller sittande i badkar med hjälpmedel.
- Att sitta. En bra hög stol.
- I köket. Olika hjälpmedel.

Arbetsterapeuten gör en bedömning av vad som kan behövas. Hemhjälp ordnas efter behov före hemresan.

Hemresan

Du kan åka hem i vanlig personbil. Så här sätter du dig i bilens passagerarsäte:

1. Dra passagerarsätet så långt bak som möjligt och luta ryggstödet något. Försäkra dig om att du står i höjd med bilen och inte för nära trottoarkanten.
2. Lägg eventuellt in en föhöjningskudde på sätet om det skulle behövas.
3. Sätt dig försiktigt på sätet så att det opererade benet dras in i bilen utan att knät böjs. Luta dig hela tiden tillbaka.
4. Håll fortsättningsvis benet rakt medan du försiktigt vänder dig så att du nu ser framåt. Sätt lugnt ner foten i golvet på bilen.
5. När du stiger ur bilen gör du motsatt det du gjorde då du steg in i bilen.



Detta kan du göra efter 6-8 veckor:

Köra bil – om läkaren tillråder och när styrkan i benet tillåter det. Undvik snabb förflyttning av foten mellan pedalerna.

Prova samlag (undvik vridning och böjning av det opererade benet).

Prova försiktigt med vanlig hushållsgöromål – fördela arbetet och undvik att stå längre stunder.

Efter ca 2–3 månader:

Börja med dina fritidintressen igen – t ex lättare trädgårdsskötsel, dans (undvik "gammaldans") och simning med rak benspark (undvik bröstsim).

I samband med återbesök på sjukhuset bör du rådgöra med din läkare när du kan börja med dessa aktiviteter.

Glöm inte att det här häftet är tänkt som en vägledning. Meningen är att hjälpa dig komma ihåg vad som händer i samband med en höftprotesoperation. Läkaren, sjukgymnasten, arbetsterapeuten och vårdpersonalen instruerar dig och du bör alltid i första hand följa deras anvisningar.

Kom ihåg att en konstgjord led inte är lika stark som en naturlig led. Den tål inte så stora fysiska belastningar. Använd den som om det vore en en dyrgrip för att kunna behålla den länge.

En konstgjord led är mycket infektiöskänslig. Om du får en infektion, i t ex tänder, lunginflammation, urinvägsinfektion eller någon infektion i det opererade benet är det viktigt att omgående söka läkare för att göra en bedömning om ev. penicillinbehandling behövs. Om man inte gör detta kan den nya höftleden bli infekterad och detta är ett mycket bekymmersamt problem som kan leda till svåra komplikationer. Observera att detta gäller för all framtid.

Vid eventuella komplikationer eller problem, ring den avdelning där du vårdats eller kontakta din läkare.

Några råd inför hemresan

När du lämnar sjukhuset reser du antingen hem, till släktingar, vänner eller till konvalescenshem/rehabiliteringscenter. Vad som i ditt fall blir bäst bestäms i samråd med personalen på sjukhuset, beroende på hur du har det ordnat hemma och hur bra du mår.

Sedan du kommit hem ska du fortsätta med övningarna du lärt dig och med gångträningen. Tag gärna kontakt med en sjukgymnast för ytterligare hjälp.

Vävnaderna och musklerna kring höften behöver tid för att växa, läka och stärkas, så givna förhållningsregler måste följas för att hindra att höften hoppar ur led (luxerar).

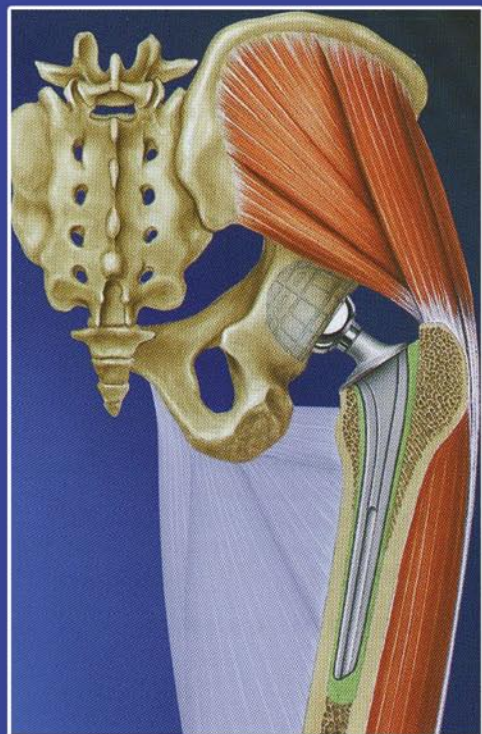
Här är en lista på vad du inte ska göra och vad du bör och kan göra.

DETTA SKA DU INTE GÖRA:

- Vrida benet. Det är riskabelt att vrida benet med belastning när du vänder dig.
- Korsa det opererade benet över kroppens mittlinje.
- Anstränga dig med långa bilresor.

DETTA BÖR DU GÖRA:

- Gå korta promenader regelbundet.
- Använd 2 kryckor i ca 1 månad efter operationen om inte annat har sagts. Därefter kan det räcka med en krycka som du håller i motsatta handen mot "nya" höftleden.
- Ligg platt på rygg eller mage en timme varje dag 8–10 veckor efter inrådan av din läkare eller sjukgymnast.



Leverantör av höftledsimplantat till svensk sjukvård.

Lubinus SPII är ett av Sveriges vanligaste höftledsimplantat med synnerligen goda långtidsresultat i ett flertal svenska studier.

LINK SWEDEN AB

link.sweden@linksweden.se

www.linksweden.se

LINK[®] 



LINK[®] 