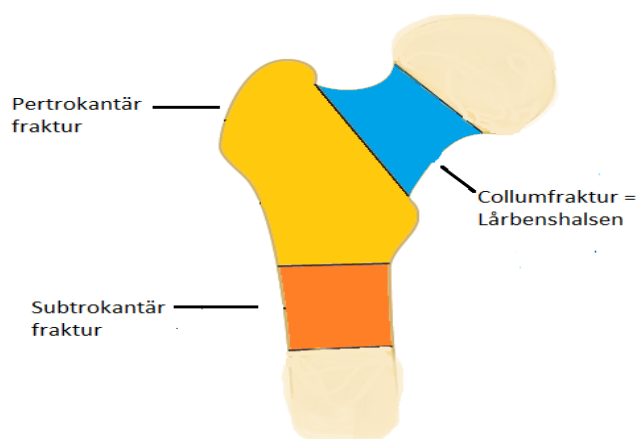


Patientinformation

Höftfraktur

- Drabbar cirka 16000 personer per år i Sverige.
- Indelas i collum-, pertrokantära och subtrokantära frakturer.
- Drabbar oftast äldre personer och särskilt kvinnor.
- Uppkommer oftast efter fall i sidled.



Benskörhet

Osteoporos (benskörhet) innebär att bentätheten i skelettet försämras. Detta gör att skelettet blir skörare och ökar risken för benbrott. Det är viktigt att motionera och röra på sig för att minska risken. Kalciumrik kost och D-vitamin hjälper också. Försiktighet med alkohol och tobak rekommenderas.

Operationsmetoder



**Collumfraktur:
Höftleden ersätts med
halvprotes**



**Collumfraktur:
Frakturen fogas
samman med spikar
eller skruvar**



**Pertrokantär
fraktur: Frakturen fogas
samman med
metallplatta och skruvar**



**Pertrokantär/subtrokantär fraktur:
Frakturen
fogas samman med
en grov spik i mörghålan**

Efter operationen

Smärta

Smärta under och viss tid efter aktivitet eller träning är naturligt men ska ge med sig i vila. Du kommer få en grunddos smärtlindrande läkemedel så att du kan vara uppe och gå samt äta och dricka bra. Smärtan vid rörelse och belastning av det opererade benet är dock svår att helt behandla bort.

Det är viktigt att du säger till om du har ont!

Rehabiliteringen börjar direkt efter operationen. Redan dagen efter operationen börjar träningen för att undvika sänglägeskomplikationer såsom trycksår, blodpropp och lunginflammation. Du får hjälp av fysioterapeuten på vardagar samt av vårdpersonalen som finns på avdelningen alla dagar.

Innan du går upp ur sängen, rör på fötter och ben. Trampa med fötterna, spänn musklerna i benen och dra upp benen en i taget för att få i gång blodcirkulationen och mjuka upp lederna. Viktigt att ta djupa andetag. Andas in lugnt genom näsan och pys ut luften mellan halvslutna läppar. Upprepa 10 gånger i timmen. Du får vid behov fortsatt hjälp med andningsgymnastik för att förebygga lunginflammation och för att ventilera lungorna på bästa sätt. Gångträningen är viktig även för att tarmen ska fungera.

Det är betydelsefullt med bra skor som sitter stadigt på fötterna. Det är därför av vikt att närstående tar med gångriktiga skor till avdelningen. Gånghjälpmedel väljs efter din rörelseförmåga. Ibland lämnas gånghjälpmedel ut från sjukhuset och ibland sker detta i ett senare skede.

Praktiska tips

Att sitta

Att sitta högt minskar påfrestningen i höften och kan vara smärtlindrande. Det kan också underlätta när du ska resa dig och sätta dig.

För att sitta rätt kan du behöva använda en dyna. Undvik stolar som är ostadiga, till exempel en gungstol eller en snurrfåtölj.

Har du en låg säng kan du behöva få den upphöjd. Detta får du hjälp med via primärvården eller kommunen där du bor.

Att bära

När du går med betastöd eller kryckor kan det vara svårt att samtidigt bära med sig något. Använd gärna plagg med stora fickor, eller t. ex. ett förkläde, magväska eller ryggsäck.

Att åka bil

Vid färd kan det underlätta att sitta i framsätet med sätet långt tillbakaskjutet och ryggstödet tillbakalutat.

Trappgång



När du går uppför trappor:

Friska benet först
Det opererade benet sedan
Kryckan sist



När du går nedför trappor:

Kryckan först
Det opererade benet sedan
Friska benet ner sist

Utskrivningen

Glöm inte att ta med dig eventuella hjälpmedel som du fått under vårdtiden.

I takt med att frakturen läker kommer smärtan att minska. Smärta under och viss tid efter aktivitet eller träning är naturligt men ska ge med sig i vila. Rörelse och belastning stimulerar de egna smärthämmande systemen i kroppen. Vid svår smärta som hindrar din träning bör läkare kontaktas.

Använd de hjälpmedel du behöver. Det bästa sättet att träna och bli starkare är att successivt komma igång med de vardagliga aktiviteterna. Du ska fortsätta använda gånghjälpmedel i båda händerna i minst 6 veckor. Efter detta kan du om möjligt ha en krycka/käpp i motsatt sidas hand. Fortsätt använda gånghjälpmedel så länge du haltar eller har behov av stödet. Fortsätt gärna med ditt träningsprogram så länge du har besvär från din höft.

Ta kontakt med fysioterapeut på en rehabiliteringsmottagning för fortsatt träning och/eller frågor kring gånghjälpmedel.

Du som är ansluten till hemsjukvård kontaktar fysioterapeut i din kommun.

Checklista för att förhindra fall

- Jag har tagit bort mattor eller lagt halkskydd under dem.
- Jag har inga sladdar som ligger löst på golvet.
- Jag har tagit bort trösklar som jag kan snubbla på.
- Jag lägger saker som jag använder ofta nära mig.
- Jag har möblerat så att jag kommer fram lätt hemma.
- Jag har tillräckligt med lampor för att se bra.
- Jag har en lampa tänd på natten så att jag kan se i mörkret.
- Jag ber andra om hjälp att till exempel tvätta fönster, byta glödlampor eller hänga upp gardiner. I många kommuner finns särskilda personer som kan hjälpa till med sådana saker. Kolla om din kommun har en sådan person.
- Jag har mobiltelefonen nära så att jag lätt kan nå den.
- Jag har en stol i hallen som jag kan sitta på när jag tar av och på mig skorna.
- Jag har halkskydd i duschen eller i badkaret.
- Jag har handtag på väggen nära duschen eller badkaret.
- Jag har en matta med halkskydd som jag kan kliva ut på efter duschen eller badet.
- Jag kontrollerar min syn en gång om året.
- Jag kontrollerar min hörsel en gång om året.

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2019-6-29.pdf>

Rikshöft

Ortopediska kliniken är ansluten till ett nationellt kvalitetsregister (RIKSHÖFT). Registrets syfte är att följa upp och utveckla omhändertagandet inom höftfrakturvården i Sverige. Uppgifter kring din operation kommer att rapporteras till registret.

Din personliga integritet är helt skyddad.

Kontakta oss

Ortopedkliniken, NU-sjukvården

Växeltelefon: 010-435 00 00

www.nusjukvarden.se