

Patientinformation

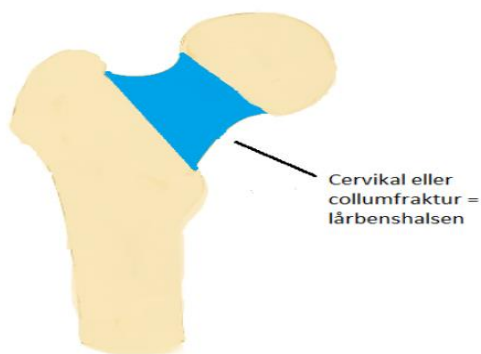
Höftfraktur-Totalprotes

Restriktioner

- Böj inte mer än 90 grader i höften
- Korsa inte benen varken i liggande eller i sittande
- Vrid inte i höften

Höftfraktur

Drabbar cirka 16 000 personer per år i Sverige. 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.

Operationsmetod



Höftkulan ersätts med en hel höftprotes (Arthroplastik)

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 svårt 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 dina muskler 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 ventilerar 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. Gånghjälpmiddel väljs efter din rörelseförmåga. Ibland lämnas gånghjälpmiddel ut från sjukhuset och ibland sker detta i ett senare skede.

Kom ihåg!

Din motivation och ditt aktiva deltagande i rehabiliteringen är betydelsefulla faktorer både för din återhämtning och för hur snabbt du kommer igång efter operationen.

Att sitta

Att sitta högt minskar påfrestningen i höften och kan vara smärtlindrande. Detta gäller både vid sittande och vid uppresning från stol eller säng.

För att sitta rätt behöver du använda en sittdyna som möjliggör att du kan sitta utan att böja i höften mer än det som är tillåtet. Har du en låg säng kan du behöva få den upphöjd.

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

Du kan åka bil men om möjligt bör det undvikas under restriktionstiden. Sittdynan ska inte användas i bil då den försämrar bältets inverkan vid krock eller inbromsning. Vid färd bör du sitta i framsätet med sätet långt tillbakaskjutet och ryggstödet tillbakalutat. Vara noga med att det undre bältet hamnar över låren och inte över magen samt dra åt bältet noga. Var försiktig vid i- och urstigning.

Särskilda råd

Nedan följer en förteckning över de försiktighetsmått som du måste följa efter en höftprotesoperation. Mjukdelarna kring höften måste få möjlighet att läka inifrån så att de kan ge stöd och kontrollerad rörlighet i ditt ben. Om gränserna för den rörlighet som höften tål överskrids, finns en risk att den nya höftkulan hoppar ur led.

För att undvika detta ska du **de första 3 månaderna** följa detta:

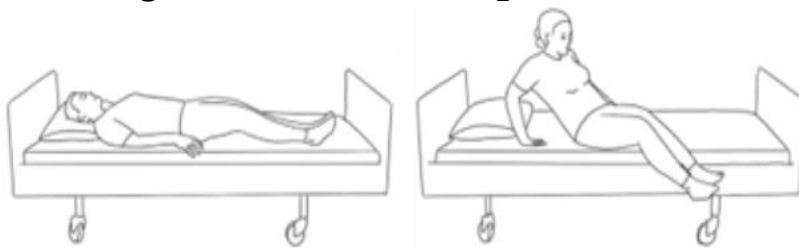
Inte böja din höft mer än 90 grader. Inte sitta i låga soffor eller på låga stolar, sängar eller toalettstolar. Det bästa sättet att sitta är på en fast och hög stol (gärna med armstöd) samt att använda en sittförhöjningsdyna. Kontrollera också att sängen har rätt höjd.

Du ska undvika att lyfta upp ditt knä och/eller att böja överkroppen för mycket framåt.

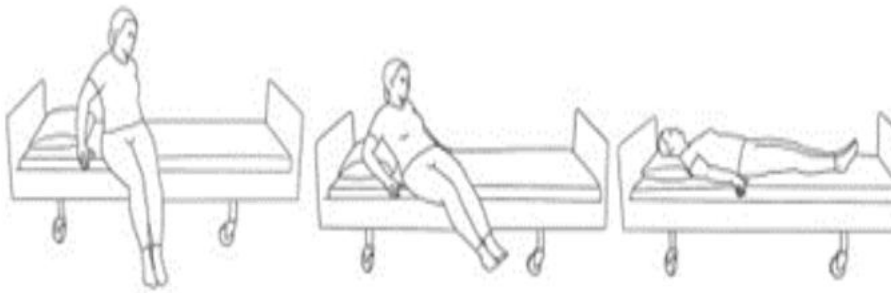
Inte korsar benen. Detta gäller både i liggande, sittande och stående. Vill man ligga på sidan ska man ha en kudde mellan benen.

Inte vrida benet. Se till att foten pekar uppåt när du ligger på rygg och att foten sätts i rakt fram när du är uppe och går. Vrid inte kroppen med foten i golvet. Trampa runt med fötterna när du ska vända dig, vrid inte.

Så här går du ur och i säng



Ur säng. Du bör gå upp ur sängen åt den opererade sidan. Flytta dig så nära sängkanten som möjligt. För benen ut över kanten samtidigt som du sätter dig upp.



Sätta sig och resa sig



Sitt på förhöjningsdyna/ kildyna med den lägre, mjuka delen framåt



När du ska resa dig, sträck fram det opererade benet och res dig upp med så rak rygg som möjligt så att du inte böjer framåt i höften. När du ska sätta dig gör du på samma sätt.



Böj dig inte framåt.



Böj dig inte framåt
och nedåt.



Sitt inte på huk.



Korsa inte benen. Detta gäller både i liggande, sittande och stående.



Vill man ligga på sidan ska man **ha en kudde mellan benen**. Lägg dit kudden innan du vänder dig över på sidan.

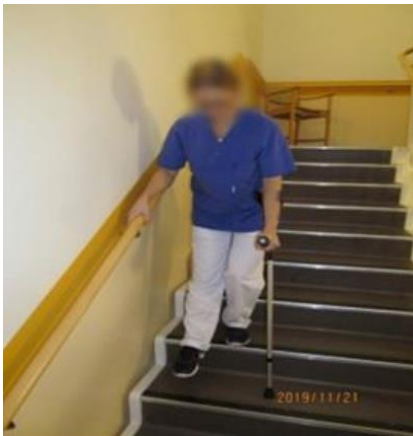


Vrid inte i höften. Låt inte fötterna stå kvar och samtidigt vrida i kroppen, trampa i stället runt med små steg. Vrid inte i höften varken i liggande, sittande eller stående.

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.

Fortsätta 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

Bilder publicerade med tillstånd av: © ExorLive.com