



Patientinformation

Höftprotesluxation - Till dig vars höftprotes hoppat ur led

Luxation är en komplikation som kan drabba dig som fått en höftprotes. Höftprotesluxation innebär att höftprotesen av någon anledning kommer ur sitt vanliga läge i bäckenet. Om höftprotesen är ur led har du svårt att röra på benet. Läkare ställer diagnos med hjälp av röntgenbild. Efter en höftoperation är muskler och senor runt höften svaga och leden är därför inte lika stabil som innan operationen.

Behandling

Behandlingen består av att höftprotesen dras på plats av läkare. Detta sker i vissa fall direkt på akutavdelningen med lokalbedövning eller på operationsavdelningen under narkos.

När höftleden är på plats igen

Vanligen gäller att du inte ska böja i den drabbade höften över 70 grader, inte korsa benen eller rotera i höften.

Om det har gått mer än 3 månader sedan du fick din höftprotes, följ dessa råd 6 veckor. Om du fått höftluxation nyligen efter du fått din höftprotes, följ detta 3 månader. Det är dock alltid din läkare som bestämmer vad som gäller för just dig och hur länge det gäller.

Kom ihåg!

- Använd **alltid** förhöjningsdyna vid sittande.
- Sitt **inte** på låga stolar eller fåtöljer.
- Korsa **inte** benen vare sig i liggande eller sittande.
- Använd en kudde mellan benen när du vänder dig i sängen eller ligger på sidan.
- Ha de saker du behöver nära dig så du inte behöver sträcka dig långt efter något och använd griptång.
- Använd gånghjälpmedel så du känner dig säker när du går.
- Böj dig **inte** ner till golvet för att plocka upp saker. **Använd griptång.**
- Böj dig **inte** ner till fötterna när du ska ta på skor. **Använd långt skohorn.**

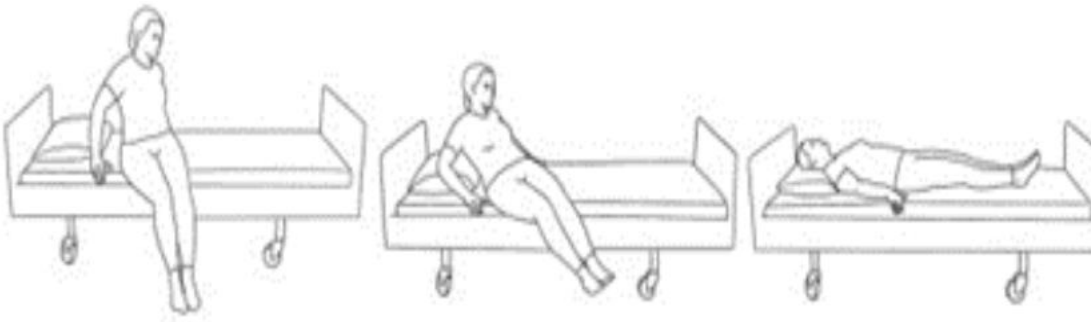
Att åka bil

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.

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.



I säng: Gör i omvänd ordning.



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 inte framåt och nedåt.



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.

Kontakta oss

Ortopedkliniken, NU-sjukvården

Växeltelefon: 010 - 435 00 00

www.nusjukvarden.se

Bilder publicerade med tillstånd av: © ExorLive.com