



Till dig som ska få ny höftled

Du kommer snart att genomgå en höftprotesoperation hos oss. Läs det här informationsbladet före inskrivningssamtalet. Det innehåller information som är viktig för dig före, under och efter vårdtiden hos oss. Ta gärna med det här informationsbladet till sjukhuset på operationsdagen.

Operation

Under operationen byts ledhuvud och ledpanna ut. Under och efter operationen uppstår en blödning i operationsområdet. Det är normalt. Ibland blir det därför nödvändigt att få blodtransfusion. Om du som patient inte vill ta emot blodtransfusion ska du berätta det i god tid före operationen.

Förväntat resultat

Slutresultatet av operationen kan ses efter ungefär ett år. Smärta förväntas minska eller försvinna. När smärtan minskar brukar rörlighet och gångförmåga förbättras. För de allra flesta fungerar den konstgjorda leden livet ut. Oftast håller proteserna i 20-25 år.

Om du får protes vid yngre ålder ökar sannolikheten att du behöver opereras där hela eller delar av proteserna byts ut. Undvik upprepade hopp eller stötar, till exempel löpning, samt att öka i vikt då det förkortar protesens livslängd.

Före din operation

Om något av dessa tecken eller symtom uppstår ber vi dig att omgående kontakta planeringssjuksköterskan, se kontaktuppgifter sist i informationsbladet.

- Infektion
- Sår, rodnad, annan hudförändring
- Feber/förkylning
- Maginfluensa
- Tandinfektion

Vi kan inte operera dig om du har en pågående infektion i kroppen eller på huden. Risken ökar då för sårläkningsproblem och komplikationer. Det är viktigt att du följer rutinerna kring fasta och hygien, se sida 4, inför din operation. Om du inte gör det kan vi i värsta fall behöva ställa in din operation trots att du redan är på sjukhuset.

Om du upplever att du har svårt att klara dig i vardagen utan stöd av annan person kan det vara aktuellt att ansöka om hjälp via biståndshandläggare i den kommun där du bor. Du kommer även att bli tillfrågad om hjälpbehov när du pratar med sjuksköterskan vid inskrivningssamtalet. Där har du möjlighet att få vägledning.

Kontaktuppgifter till kommunens växel

Borås kommun	033-35 70 00
Bollebygds kommun	033-23 13 00
Herrljunga kommun	0513-170 00
Marks kommun	0320-21 70 00
Tranemo kommun	0325-57 60 00
Svenljunga kommun	0325-180 00
Ulricehamns kommun	0321-59 50 00

Inskrivning

Du kommer att bli kallad för ett inskrivningssamtal där du får visa upp eventuella sår eller rodnader på kroppen. Inför din operation kan olika bedövningar bli aktuella.

Läkemedel

Ta med din läkemedelslista samt dina aktuella mediciner, till exempel burkar, droppar, inhalationer med mera. Var noggrann med att ange alla mediciner du tar, även så kallade naturläkemedel. Din medicinering kan behöva justeras inför din operation.

OBS! Waran och andra blodförtunnande läkemedel behöver eventuellt pausas inför operationen.

Tänk på att ordna fullmakt om anhörig ska kunna hämta dina mediciner på apoteket.

Se informationsfilm

Inför din operation ska du ha tittat på informationsfilmen för höftoperationer.

Filmen hittar du på www.medfilm.se/molndalssjukhus



Har du vårdats på sjukhus utanför Sverige?

Om du har vårdats eller har varit på någon mottagning utanför Sverige någon gång under det senaste året är det viktigt att du talar om det vid ditt inskrivningssamtal.

Inför din sjukhusvistelse

Fasta inför operation

Du ska inte äta efter 24.00 på kvällen före operationen. Däremot får du dricka vatten och drycken du fick vid inskrivningssamtalet, så kallad ”preOp-dryck”, fram till operationsdagens morgon.

Drick den första preOp-drycken på kvällen innan du lägger dig. Den andra på operationsdagen, senast 2 timmar innan du kommer till sjukhuset. Personer med diabetes får ej preOp-dryck.

DusCHFörberedelser

För att minska risken för infektion ska du duscha noggrant och tvätta håret med en bakteriedödande tvållösning, exempelvis Hibiscrub eller Descutan, som du får av sjukhuset. Du ska duscha på kvällen före operationen och på operationsdagens morgon. Efter första duschen byter du till rena nattkläder och sover i en renbäddad säng. Byt till rena kläder även efter duschen på operationsdagens morgon. Läs på förpackningen hur du ska använda tvålen. Du kommer att få mer information vid inskrivningssamtalet.

Att tänka på innan operation

- Det är viktigt att du undersöker din hud så att du inte har sår, rivmärken, svamp eller utslag på kroppen. Upptäcker du detta, eller i fall av minsta tveksamhet kontakta planeringssjuksköterskan så snart som möjligt.
- Raka inte bort något hår i området där du ska opereras.
- Ta av dig smycken/piercingar och klocka före första duschen. Dessa får tas på först efter operationen.
- Använd inte hudkräm, smink, deodorant, nagellack eller parfym efter att du duschat första gången inför operationen.

Värdesaker

Lämna värdesaker och smycken hemma. Ta gärna med dig din mobiltelefon.

Kläder och skor

Ta med bekväma och halkfria skor att använda vid gångträning. Skorna ska sitta stadigt på foten och ska kunna tas på med skohorn utan att du behöver böja dig ner.

Restriktioner

Det finns normalt sett inga restriktioner. Två kryckor, eller annat gånghjälpmedel, ska användas i 4-6 veckor och du ska kunna gå utan att halta. Under tre månader ska ingen överdriven töjning eller rörelseträning i ledens ytterlägen utföras. Eventuella ytterligare restriktioner anges av operatören.

Hjälpmedel

Inför operationen behöver du hämta ut hjälpmedel på en rehabmottagning. Du behöver kryckor eller annat gånghjälpmedel. Även griptång och strumppådragare behövs, detta för att du ska undvika att böja dig ner till fötterna.

Har du sedan tidigare svårigheter med uppresning från sittande eller är lång kan det finnas behov av förhöjningshjälpmedel. Detsamma gäller om du har badkar och behöver en badkarsbräda. Om du är inskriven i hemsjukvården kontaktar du arbetsterapeut i kommunen.

När du inte längre har behov av dina hjälpmedel ska de återlämnas till en rehabmottagning. Mer information om hjälpmedel finns på www.1177.se

Tänk på att gå igenom träningsprogrammet så att du kan övningarna, var god se sista sidorna.

Checklista - att ta med till avdelningen:

- Det här informationsbladet
- Kryckor eller annat aktuellt gånghjälpmedel
- Skor, rymliga byxor
- Dina mediciner och läkemedelslista
- Fotolegitimation
- Toalettartiklar
- Betalkort/kontanter till eventuell sjukresa och till att hämta ut läkemedel på apoteket.

Under din sjukhusvistelse, 0-1 dygn

Efter operationen kommer du till uppvakningsavdelningen. Där får du börja dricka och djupandas. När bedövningen börjar släppa ska du börja trampa kraftigt med fötterna för att öka din blodcirkulation, detta för att minska risken för blodpropp. Det är även viktigt att du regelbundet rör på benen. När bedövningen har släppt får du sitta på sängkanten och stå bredvid sängen med hjälp av personalen. För att återhämta dig på bästa sätt är det viktigt att du tar ansvar och deltar aktivt i din rehabilitering och kommer igång så fort som möjligt. När ditt tillstånd är stabilt får du komma till vårdavdelningen. Redan på operationsdagen får du komma upp och gå på ditt opererade ben.

Smärta och smärtlindring

För att förebygga och behandla smärta efter operationen ges smärtstillande läkemedel redan innan operationen. För att få en bra smärtlindring ges tabletter kontinuerligt under dygnet. En god smärtlindring är grunden för att du ska komma igång och röra dig. Vid höga doser morfinpreparat kan en nedtrappning behöva göras.

Efter operationen

Efter operationen får du hjälp att träna förflyttning i och ur säng samt på- och avklädning med hjälpmedel. Du kommer också att få träna med lämpligt gånghjälpmedel samt gå igenom träningsprogrammet. Personal finns tillgänglig men försök att göra så mycket som möjligt själv. Kom ihåg att allt du gör är träning, till exempel att ta dig i och ur säng, gå på toaletten, klä på dig samt gå till dagrummet vid måltiderna. Kontrollröntgen görs innan du åker hem.

På SÄS Skene övernattar du på uppvakningsavdelningen och skrivs ut dagen efter.

På SÄS Borås övernattar du på en vårdavdelning och skrivs ut dagen efter.

Besökstider

SÄS Borås - Alla dagar klockan 13.00-19.00.
SÄS Skene – Inga besök.

Utskrivningsklar

Du skrivs ut till din folkbokföringsadress. Du har möjlighet att åka sjukresa eller vanlig personbil i framsätet. Vid sjukresa skrivs ett digitalt sjukreseintyg. Resan betalas med betalkort eller kontant till chauffören.

Efter din sjukhusvistelse

Efter utskrivning från sjukhuset fortsätter du utföra ditt hemträningsprogram. Dagliga promenader rekommenderas! Börja direkt när du kommer hem med korta sträckor som successivt kan ökas i längd. Fler korta promenader är bättre än en lång i början.

För uppföljning av fysioterapeut/sjukgymnast på en rehabmottagning på hemorten bokar du själv en tid cirka 4-6 veckor efter din operation. Är du inskriven i hemsjukvården vänder du dig till kommunens fysioterapeut/sjukgymnast.

Sårvård

Förbandet är vattentåligt och går därför bra att duscha med. För att minska risken för infektion byts förbandet endast om det läcker eller har lossnat. Bada får du göra först då såret är helt läkt. Träning av det opererade benet underlättar läkning då träning ökar blodcirkulationen.

Förbandet ska sitta kvar tills stygnen har tagits bort. Det brukar göras cirka tre veckor efter operationen på ortopedimottagningen.

Smärtlindring

De första veckorna efter operationen kommer du att behöva smärtlindring kontinuerligt enligt rekommendationer från avdelningen. När smärtan lättar kan du minska medicineringen men det är viktigt att du är tillräckligt smärtlindrad för att klara av träningen och vardagliga aktiviteter. Vid mycket smärta under träning rekommenderas extra smärtlindring innan träningen påbörjas.

Komplikationer

Komplikationer kan uppstå vid en operation men är relativt ovanliga. Det är viktigt att du är medveten om de problem som kan uppstå efter din operation. Mindre tid på sjukhuset minskar risken för infektion vilket är en av anledningarna till korta vårdtider.

Infektion

Även om sårinfektion är ovanligt efter en ledprotesoperation kan det ibland uppstå. Vid ökade besvär är det bra om du tar tempen hemma. Det är viktigt att uppmärksamma misstänkt infektion tidigt. Följande symtom är varningssignaler som du ska vara uppmärksam på:

- feber
- ökad svullnad, rodnad eller värmeökning i operationsområdet
- ökad smärta
- om såret börjar vätska sig
- sjukdomskänsla

Vid misstanke om infektion är det viktigt att du får en bedömning av sjukhusets ortopedläkare innan någon behandling med antibiotika sätts in!

Blodpropp

Följande symtom du ska vara uppmärksam på:

- feber
- tilltagande smärta i vaden/benet
- ökad svullnad, värmeökning och/eller rodnad

Vid misstanke om blodpropp är det viktigt att du får en bedömning av sjukhusets ortopedläkare innan någon behandling med blodförtunnande sätts in!

Kontaktuppgifter rådgivning efter operation

Vid mycket svåra besvär och/eller vid feber över 39°C vänd dig i första hand till 1177 annars till akutmottagningen.

Har du frågor inom en vecka efter att din operation är gjord ska du kontakta:

- Ortopediavdelning Borås 033 – 616 15 15
- Rådgivning Skene 0320 – 77 91 54, knappval 3

Frågor mer än en vecka efter att operationen är gjord ska du ställa via 1177.se för att få snabb återkoppling, eller kontakta rådgivning i Borås eller Skene, se telefonnummer på sida 12.

Luxation (höften hoppar ur led)

Symtomen är kraftig smärta som kommer hastigt. Om din höftprotes hoppar ur led måste du åka till akutmottagningen för att få hjälp att åter få protesen i läge.

Praktiska råd i vardagen

I och ur säng

När du stiger ur sängen kan det underlätta om du flyttar dig så långt ut på sängkanten som möjligt. Det spelar ingen roll åt vilken sida men det brukar ofta vara lättast åt den opererade sidan. Om du har svårt att lyfta benet av egen kraft kan du lägga det icke opererade benet under det opererade och använda det icke opererade benet som lyftstöd. När du lägger dig kan du göra på precis samma sätt. Är det fortfarande svårt kan du lyfta det opererade benet med hjälp av en halsduk eller något liknande.

Ligga på sidan

Om du vill ligga på sidan får du ligga på den icke opererade sidan samt ha en kudde mellan knäna för att det opererade benet inte ska falla inåt.

I och ur stol

En stol med armstöd gör det lättare för dig att komma upp till stående och att sätta sig. På grund av smärta brukar det underlätta att sträcka fram det opererade benet och samtidigt ta hjälp av armarna när du reser dig och sätter dig. Undvik låga sittmöbler.

På- och avklädning

Använd griptången då du tar på dig underbyxor och byxor. Tänk på att det går lättare om du börjar att ta på ditt opererade ben.

Använd strumppådragaren då du tar på dig strumporna. Använd griptången då du tar av dig strumporna.

I och ur bil

Skjut bak passagerarsätet och vinkla ryggstödet lätt bakåt. Höj upp sätet om det går. Dessa justeringar görs för att vinkeln i höften inte ska bli för snäv. Tänk på att stå i samma nivå som bilen. Sätt dig först på sätet och flytta sedan in benen.

Gång med kryckor

Sätt i kryckorna en bit framför dig. Följ efter med det opererade benet och sätt ned foten i linje med kryckorna. Flytta sedan det andra benet. Försök att gå så naturligt som möjligt med jämn steglängd.

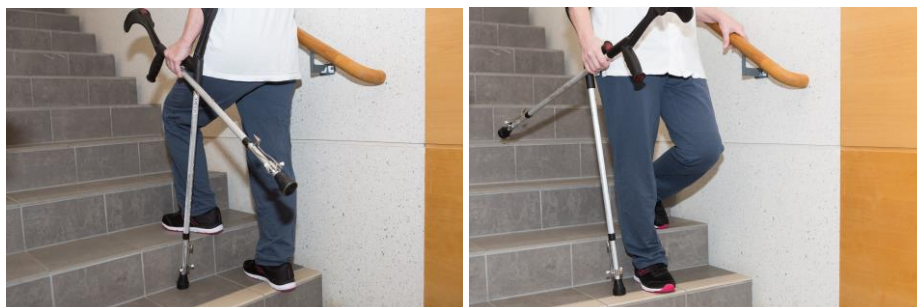
Efter operationen behöver du använda två kryckor eller annat gånghjälpmedel tills du kan gå utan att halta. Detta brukar ofta ta 4-6 veckor. Inomhus kan du dock släppa en krycka så fort du känner dig säker. När du går med en krycka ska du hålla den på den sida som **inte** är opererad. Det vill säga att om du är opererad i höger höft ska kryckan hållas i vänster hand. Kryckorna avvecklas successivt. Byt gärna till stavar utomhus när du känner sig säker.

Gång i trappa

Prova att gå i trappan på följande sätt hemma före operationen. Använd räcke om det finns.

Uppför: Icke opererade benet först, sedan det opererade benet och kryckan.

Nedför: Opererade benet och kryckan först, sedan det icke opererade benet.



Köra bil

Du avgör själv när du, med god kontroll och styrka i det opererade benet, kan köra utan att utgöra en trafikfara. Ofta rör det sig om 4-6 veckor efter operationen, bland annat beroende på vilket ben du har opererat. Du måste kunna bromsa in hastigt vid en akut situation. Tänk även på mediciners inverkan på körförmågan. Vid osäkerhet fråga din fysioterapeut/sjukgymnast.

Sex och samliv

Kan återupptas när det känns bra för dig. Du avgör själv.

Träningsprogram

För att uppnå ett så bra resultat som möjligt efter din operation är det till stor fördel om du har tränat före operationen. Genom att träna upp styrka och rörlighet är förutsättningarna bättre för ett lyckat resultat. Du behöver ingen remiss till fysioterapeut/sjukgymnast.

Träningsprogrammet som du börjar med direkt efter operationen finns i detta informationsblad, se sista sidorna. För din träning behöver du en ”knärulle”, till exempel en hårt virad badhandduk eller liggunderlag.

Återgång till arbete

När du kan börja arbeta igen beror på din återhämtning samt arbetets karaktär. Arbetsförmågan kan vara nedsatt i upp till åtta veckor i lätta arbeten som inte belastar leden och i upp till fyra månader vid måttligt tunga arbeten. Tala med din läkare om hur mycket du kan arbeta. Du kan avbryta din sjukskrivning för återgång till arbetet tidigare än planerat.

Tänk på möjligheten att börja arbeta deltid. På många arbetsplatser finns möjlighet för ändrade arbetsuppgifter vilket möjliggör tidigare återgång. Prata med din arbetsgivare om möjligheterna på just din arbetsplats.

Fritids- och idrottsaktiviteter

Under tre månader ska ingen överdriven töjning eller rörelseträning i ledens ytterläge utföras. Undvik att utsätta proteserna för upprepade hopp och stötar samt undvik regelbundna lyft mer än 25 kilo då detta kan göra att proteserna inte håller lika länge. Vid tveksamheter kring aktiviteter kan du fråga din fysioterapeut/sjukgymnast om råd.

Kvalitetsregistrering

I Sverige registreras alla patienter som genomgått ledprotesoperation i nationella kvalitetsregister. Här samlas uppgifter som ger kunskap om bästa behandlingspolicyer och operationsmetoder. Registret används även för att studera data från olika sjukhus och regioner.

Personuppgifterna är sekretesskyddade och tas bort när de inte längre behövs. Som patient har du rätt att avstå från att ingå i protesregistren och meddelar i så fall det till din behandlande läkare.

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt eller surfa in på www.1177.se

Kontaktuppgifter

Borås jourcentral 010-435 95 19

SÄS Borås

Rådgivning sjuksköterska 033 - 616 11 12, knappval 4

Planeringssjuksköterska operation 033 - 616 11 12, knappval 2

Ortopediavdelning 033 - 616 15 15

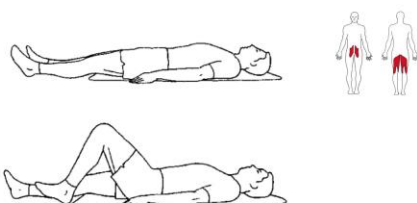
Arbets- och fysioterapimottagning 033 – 616 12 79

SÄS Skene

Rådgivning sjuksköterska 0320 – 77 91 54, knappval 3

Planeringssjuksköterska operation 0320 – 77 91 54, knappval 4

Direkt efter operationen: motverka blodpropp genom att trampa kraftigt med fötterna 20 gånger varje vaken timma. Träna programmet 3 ggr per dag. Du ska använda två kryckor eller annat gånghjälpmedel i 4-6 veckor, längre om du haltar. Öka din gångsträcka efterhand som du orkar mer.



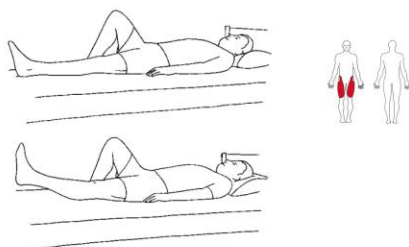
1. Släpncykling

a) Ryggliggande. Böj knät och dra foten mot dig, med foten kvar i underlaget.

Repetitioner: 20

b) Håll kvar i det böjda läget i några sekunder.

Repetitioner: 5



2. Spänn framsida lår

a) Sträck ut knät och spänn framsida lår. Pressa knävecket mot underlaget. Slappna sedan av.

Repetitioner: 20

b) Spänn framsida lår maximalt i några sekunder.

Repetitioner: 5

När du är redo kan du **istället** göra samma övning med en rulle under knät så att foten lyfts samtidigt som du spänner framsida lår.

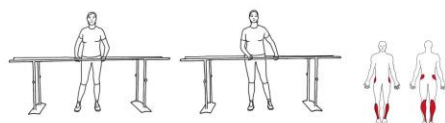


3. Bäckenlyft

Ligg på rygg med böjda knän. Spänn sätet och lyft bäckenet från underlaget, håll kvar i några sekunder, sänk kontrollerat.

Om övningen är för tung kan du istället spänna skinkorna och upprepa.

Repetitioner: 10-20

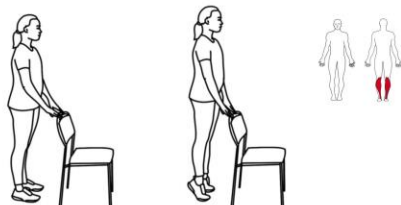


4. Tyngdöverföring

Stå med stöd av något stabilt. Flytta kroppsvikten från den ena foten till den andra. Håll överkroppen stolt och höfterna raka.

Repetitioner: 10

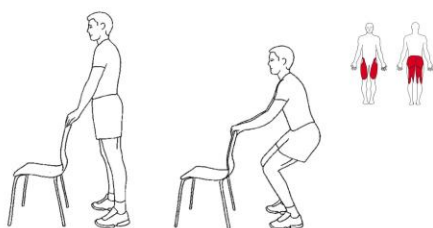




5. Tåhävning

Stå med stöd av något stabilt. Gå upp och ner på tå med lika mycket vikt på bägge fötter.

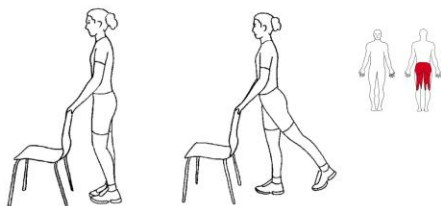
Repetitioner: 10



6. Knäböj

Stå med stöd av något stabilt. Gör små knäböj med lika mycket vikt på bägge fötter.

Repetitioner: 10



7. Liten spark bakåt

Stå på ditt icke-opererade ben, med stöd av något stabilt. Håll överkroppen stilla.

Spänn skinkan och för benet bakåt. Håll överkroppen stilla.

Repetitioner: 10



8. Liten spark åt sidan

Stå på ditt icke-opererad ben, med stöd av något stabilt.

Gör en liten spark åt sidan med opererade benet, led rörelsen med hälen. Håll överkroppen stilla.

Repetitioner: 10

