Gäller för: Södra Älvsborgs Sjukhus
Innehållsansvar: Jens Rechnagel Dalman, (jenda13), Överläkare
Godkänd av: Jerker Nilson, (jerni1), Chefläkare
Giltig från: 2026-11-27
Giltig till: 2028-11-26

# Höftfraktur – operation med konstgjord höftled, helprotes

Fraktur genom lårbenshalsen.

Före operation



Efter operation



## Om sjukdomen

Höftfraktur drabbar oftast äldre.
Medelåldern vid höftfraktur är över 80 år.
Med åldern får vi ett skörare skelett. Kvinnor drabbas oftare än män.
Höftfraktur hos äldre orsakas ofta av fall inomhus.

## ”Raka spåret”

”Raka spåret” är en process på Södra Älvsborgs Sjukhus där höftfrakturer tidigt ska uppmärksammas. Patienter som inkommer via ”Raka spåret” går direkt till röntgen från ambulansen innan de läggs in på avdelningen i väntan på operation, vilket vanligen sker inom 24 timmar. Vårdtiden på sjukhus är cirka 7-8 dagar.



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

# Efter en konstaterad höftfraktur

- Får du syrgas genom en slang (grimma) i näsan.
- Får du en bedövning i ljumsken (femoralisblockad) i smärtstillande syfte.
- Duschas eller tvättas du med bakteriedödande tvål.
- Sätts urinkateter (KAD) ofta in före operation.
- Fastar du och dropp ges.
- Är rökning och/eller snusning inte tillåtet.

## Operationen

- Görs oftast i ryggbedövning + läkemedel som gör att du kan slumra till lite.
- När du blivit bedövad, sker överflyttning till operationsbordet.
- Du opereras liggande på sidan.
- Operationen tar cirka 1½ - 2 timmar.
- Antibiotika ges för att förebygga infektioner.

## Efter operation

- Flyttas du över till uppvakningsavdelningen, där du får stanna tills du är ordentligt vaken och ryggbedövningen har släppt. Därefter får du komma till en vårdavdelning.
- Kontrolleras puls och blodtryck regelbundet.
- Görs röntgenkontroll.
- Får du andningsträna 10 gånger per timme i ett speciellt andningsmunstycke (PEP), för att syresätta lungorna och för att motverka lunginflammation. Alternativt kan du djupandas.
- Har du fortfarande dropp under några timmar via plastnålen i din arm och får börja dricka när personalen anser det lämpligt.
- Ges blodförtunnande läkemedel i sprutform dagligen i fyra veckor för att förhindra blodpropp.
- Får du regelbunden smärtlindring. Det är viktigt att du säger till om du har ont. Smärtan i det opererade benet vid rörelse och belastning är dock svårt att helt behandla bort.
- Byts operationsförbandet vid behov.
- Kommer du att få göra en kontrollröntgen.

## Viktigt att veta!

- Man kan bli tillfälligt förvirrad i samband med en höftfraktur och/eller efter en operation.
- Urinvägskatetern (KAD) tas ofta bort dagen efter operationen. Tänk på att dricka mycket vätska för att undvika urinvägsinfektion. Smärtlindrande medicin kan ge förstoppning. Det är viktigt att röra på sig för att tarmen ska komma igång. Som regel erbjuds laxerande läkemedel efter operationen.
- Det är viktigt att äta näringsrik mat samt dricka mycket (om inte restriktioner finns) efter en höftfraktur. Detta underlättar sår- och frakturläkning samt ger dig ork att träna och påskyndar din rehabilitering.
- Rökning ger försämrad sår- och frakturläkning. Rökstopp tillråds minst sex veckor efter operation. Vid behov kan nikotinplåster erbjudas.

# Träning

- På avdelningen arbetar vi i team för att du ska få en så bra rehabilitering som möjligt. Träningen görs tillsammans med fysioterapeut, arbetsterapeut och avdelningens vårdpersonal.
- Alla tillfällen under dagen är träningsmoment till exempel som att gå till toaletten, sitta uppe vid måltider och gå promenader i korridoren.
- Dagen efter operationen får du hjälp att komma upp, för att påskynda läkningen samt undvika lunginflammation, stärka musklerna, minska svullnad och undvika blodproppsbildning. Se träningsprogram.
- Du får hjälp med träning att komma i och ur sängen samt gångträning. Gåbord används oftast inledningsvis vid gång och byts sedan ut till lättare gånghjälpmedel. Det är viktigt att du har stadiga skor.
- Du får råd och träning av arbetsterapeut för att klara din personliga vård samt utprovning och råd om utlåning av hjälpmedel till hemmet.

# Restriktioner

## De första två månaderna

De första två månaderna ska du vara försiktig med vissa rörelser då det finns risk att din höftprotes kan hoppa ur led.  De rörelser du ska undvika är:

- kraftig böjning i höftled – t.ex att ta på/av strumpor och skor, att plocka upp saker från golvet, att sitta i för djup/låg soffa, sitta på huk.

- kraftig vridning i höftled under belastning, såsom att vrida runt på det opererade benet (trampa runt på plats istället).
- Korsning av benen

## Efter två- tre månader

Kan du om styrkan i benet tillåter:

- gå utan gånghjälpmedel.
- gå vanligt i trappa.
- köra bil (om du har full kontroll över det opererade benet).
- ta längre promenader, använd gärna gånghjälpmedel vid behov.

## Inför utskrivning

Möte genomförs vid behov för planering av hjälp efter hemgång.

## Vid utskrivningen

Får du med dig en aktuell medicinlista och information om din vårdtid. Ett så kallat utskrivningsmeddelande.

# Efter sjukhusvistelsen

Stygnen tas bort 2-3 veckor efter operationen på ortopedmottagningen

- Upp till ett år efter operationen sker en successiv förbättring om du fortsätter att träna.
- När du skrivs ut från sjukhuset är du inte färdigtränad. Du får besked vid utskrivningen om hur uppföljning och fortsatt träning kommer att ske.
- Försök att vara aktiv för att påskynda återhämtning och läkning av frakturen. Ett bra sätt att återhämta sig efter en höftfraktur är att komma igång med vardagliga aktiviteter. Det är viktigt att belasta skelettet. Muskelstyrkan behöver byggas upp vilket stärker skelettet.
- Om ben och fötter tenderar att svullna är det lämpligt att ligga med fötterna högt, böja vristerna uppåt och nedåt många gånger samt att inte sitta för länge åt gången. Stöd eller kompressionsstrumpa kan också minska svullnaden.
- Vid bilåkning skjut tillbaka framsätet och luta tillbaka ryggen för att inte böja höften för mycket. Om möjligt höj upp sitsen.

Vid eventuella medicinska problem såsom:

- ökad smärta
- rodnad
- svullnad
- läckage av sårvätska
- feber

ska du i första hand ta kontakt med ortopedmottagningen. Rutinmässigt planeras uppföljning via ortopedmottagningen efter 2-3 veckor samt via telefonsamtal med en sjuksköterska från ortopedmottagningen efter ca 3 månader.

## Kontaktuppgifter

Vid eventuella frågor kontakta rådgivningen på ortopedmottagningen via telefon: 033 - 616 11 12

Måndag – torsdag
kl 10:00 – 11:30
kl 13:00 – 15:00

Fredag
kl 10:00 – 11:30
kl 13:00 – 14:00

Broschyren är framtagen av processteamet Att vårda patienter med höftfraktur. Reviderad 2023

Ansvarig: Jens Dalman, överläkare

Bilder från bild- och funktionsmedicin, Södra Älvsborgs Sjukhus.

*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. www.1177.se

OBS! Utskriven version kan vara ogiltig. Verifiera innehållet.

# Information om handlingen

**Handlingstyp**: Patientinformation

**Gäller för**: Södra Älvsborgs Sjukhus

**Innehållsansvar**: Jens Rechnagel Dalman, (jenda13), Överläkare

**Godkänd av:** Jerker Nilson, (jerni1), Chefläkare

**Dokument-ID**: SAS9614-1097948292-58

**Version**: 9.0

**Giltig från:** 2026-11-27

**Giltig till:** 2028-11-26