Information om

HÖFTLEDSPROTES VID HÖFTFRAKTUR

rehabilitering



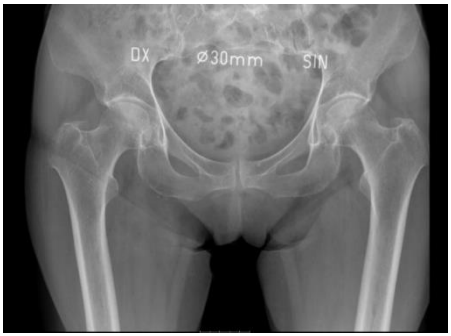
Arbetsterapi/Fysioterapi | Skaraborgs Sjukhus | 2020-08-11

Höftfraktur

Höftfrakturer är mycket vanligt bland äldre och kvinnor drabbas oftare än män. Varje år opereras ungefär 18 000 personer för höftfraktur i Sverige och medelåldern är ca 80 år. Bakomliggande orsak till höftfraktur bland äldre är framförallt fall och benskörhet.

Före operation

En klinisk undersökning och en röntgenundersökning utförs på akuten för att bedöma skadan. Utifrån detta beslutas vilken operationsmetod som är aktuell.



Normal bäckenbild utan fraktur



Halvprotes – ledhuvud byts ut



Helprotes – ledhuvud och ledskål byts ut

Efter operationen

Efter operationen finns en ökad risk för lunginflammation, blodpropp och förstoppning. För att motverka detta är det viktigt att du tidigt börjar med andningsgymnastik, rörelseträning, förflyttningar och gång. Du får smärtlindrande mediciner för att underlätta träningen.

Rehabilitering

Målen med rehabiliteringen är att du skall bli så självständig som möjligt och även minska fallrisken. Rehabiliteringen börjar på avdelningen direkt efter operation. Du får hjälp av personal att komma igång med förflyttningar, gång och träning i personlig vård. Tillsammans med fysioterapeut påbörjar du träningsprogrammet och får lämpligt gånghjälpmedel utprovat. Vid behov provar arbetsterapeuten ut lämpligt hjälpmedel inom personlig vård.

Smärtan du upplever i höften kommer från operations-ingreppet och traumat. Smärtan är ofarlig men kan vara besvärande.

Efter operationen

1. Trampa kraftigt med fötterna, uppåt och nedåt ca 30 gånger i följd per timma. Detta för att minska risken för blodpropp.





2. Andas ca 10 djupa, lugna, andetag i följd per timma. In genom näsa och ut genom lätt slutna läppar för att återfå en bra lungfunktion efter operationen.

På ortopedavdelningen

Försiktighetsåtgärder!

För att undvika att din konstgjorda led hoppar ur sitt läge ska du inte korsa dina ben. Du ska också undvika att korsa det opererade benets knä **över medellinjen av din kropp** – när du böjer dig framåt.

Undvik nedanstående positioner:





Korrekta försiktighetsåtgärder!

Om du ska böja dig ned mot golvet, arbeta alltid på insidan av dina ben (se bild nedan). Sitt på en stol, håll ihop dina fötter och sära på knäna (en grodlik position).

Gör så här! Nedanstående positioner är **korrekta**:







Att leden hoppar ur sitt läge beror ofta på att muskulaturen är försvagad efter operationen. Det är därför särskilt viktigt att följa ovanstående råd de första 3 månaderna.

Träningsprogram

Utför träningsprogrammet **3 gånger per dag**. Börja med ett fåtal repetitioner och litet rörelseomfång för att sedan successivt öka dessa efterhand när det känns bättre.

1. Ligg på rygg, dra växelvis foten in mot rumpan, för att sen sträcka ut benet och pressa ned knät, upprepa.



2. Ligg på rygg, vinkla upp foten, pressa ned knät i underlaget och vrid hela benet utåt.



3. Ligg på rygg, vinkla upp foten, pressa ned knät och för rakt ben ut åt sidan.



4. Ligg på rygg, böj båda benen och lyft på rumpan.



5. Med kudde under knät, vinkla upp foten och sträck sedan benet så mycket du kan.



6. Sitt med fötterna ihop. För isär knäna så långt du kan och återgå till startposition.



7. Gör en lätt knäböj, sträck upp.



8. Tåhävning. Jämn belastning på båda benen.



9. Vinkla upp foten. För det opererade benet rakt bakåt med rakt knä utan att sätta i foten.





10. Vinkla upp foten. För det opererade benet snett utåt-bakåt utan att sätta i foten.
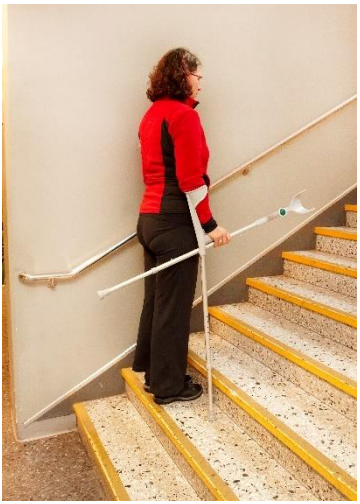




11. Trampa på stället.



Trappgång

Håll i trappräcket med ena handen och kryckan i den andra. Gå med det ickeopererade benet före uppför trappan. Följ efter med det opererade benet.




Håll i trappräcket och i kryckan. Gå nedåt med det opererade benet tillsammans med kryckan först. Följ efter med det icke opererade benet.




Personlig vård

Arbetsterapeuten följer upp hur du klarar din personliga hygien och påklädning efter operationen. Var noga med att följa råden under ”försiktighetsåtgärder” på sidan 5.

Hygien Placera saker du använder i en lämplig arbetshöjd. När du står vid tvättstället eller i duschen kan du belasta båda benen lika. Om du inte når till fötterna/klarar att utföra grodposition använd gärna borste med långt skaft för att tvätta dig nedanför knäna.

Toalettbesök Se till att det finns toalettpapper inom räckhåll. Sitt kvar och torka framtill utan att luta dig framåt. Stå upp och torka baktill eller i sittande utan att korsa det opererade benets knä över kroppens medellinje.

Påklädning Vid nedre påklädning, sitt i ”grodposition” långt fram på sängkanten eller på en stol. Börja med det opererade benet.





Om du har svårt att nå ner till fötterna kan du använda griptång och strumppådragare. Använd hjälpmedlet från insidan av foten på det opererade benet.









Ligga på sidan
När du ligger på sidan kan det vara behagligt att använda dyna/kuddar mellan benen.



I och ur säng
När du tar dig i/ur sängen väljer du valfri sida. Tänk på att inte böja dig kraftigt framåt och att knät på den opererade sidan inte faller inåt.

Hemgång

Det är mycket viktigt att du fortsätter med träningsprogrammet och gångträningen efter sjukhusvistelsen. Du tar själv ansvar för att träningen genomförs. Det är bra om du fortsätter att träna för att förbättra din funktion och balans. Vi rekommenderar fortsatt rehabilitering med hjälp av fysioterapeut på hemorten.

Det är viktigt att du använder gånghjälpmedel så länge du haltar. Rådfråga fysioterapeuten på hemorten angående när du kan börja gå utan hjälpmedel. Om du använder en kryckkäpp, håll den i icke-opererade sidans hand.

När du inte längre behöver dina hjälpmedel kontakta din arbetsterapeut eller fysioterapeut på din hemort för återlämning.

Åka bil

Du kan åka hem i vanlig personbil. Vi rekommenderar att du sitter fram i passagerarsätet.

- Dra passagerarsätet så långt bak som möjligt och luta ryggstödet något bakåt.
- Sätt dig på sätet med ryggen åt förarplatsen. För in benet samtidigt som du lutar dig bakåt. Tänk på att inte korsa det opererade benets knä över kroppens medellinje.
- Genom att lägga en plastpåse på sätet kan du underlätta att glida in på plats. Ta dock alltid bort den innan färden börjar.

Aktiviteter i hemmet

När du skrivs ut från sjukhuset kan du klara av lättare hushållsaktiviteter. Du bör successivt öka dina aktiviteter i hemmet eftersom de är av stor betydelse för rehabiliteringen.

Livsstil

Regelbunden motion och fortsatt träning enligt träningsprogrammet ger dig bästa nytta av protesen.

Undvik att öka i vikt. Ökad vikt förkortar protesens livslängd.

För dig som förväntas återgå i arbete

Kontakta din arbetsgivare tidigt under rehabiliteringen för att tillsammans göra en planering för att återgå i arbete. Sjukskrivningsperiodens längd är beroende av vad du jobbar med. Har man ett kontorsarbete kan man vanligen vara tillbaka på arbetsplatsen efter cirka 2 månader. Vid tyngre arbeten kan sjukskrivningsperioden vara 3-4 månader.

Du kan behöva kontakta försäkringskassan och/eller företagshälsovården om det blir aktuellt med successiv återgång till arbetet. Besök gärna arbetsplatsen så tidigt som möjligt för att hålla kontakten med arbetskamraterna.

Förebygga nya fall

För att minimera risken för ytterligare frakturer kan man göra enkla insatser i hemmet:

- Bra belysning
- Låt ljuset vara tänt på toaletten under natten
- Ta bort lösa mattor
- Fäst upp lösa sladdar
- Ha en telefon/larm nära dig
- Använd stadiga skor
- Sitt vid av- och påklädning

När kan du börja göra olika saker

Du känner bäst själv när du har fått upp styrka och kontroll i ditt ben och är mogen för olika aktiviteter. Har du funderingar kan du alltid rådgöra med din fysioterapeut (sjukgymnast). Här nedan listar vi en del vanligt förekommande frågor.

Bil - köra själv	När du har återfått full muskelkontroll och anser att du är en säker bilförare. Du har själv ansvar för att göra denna bedömning.
Bil – åka med som passagerare	Får du göra direkt. Var noga med din sittställning, se ”Försiktighetsåtgärder” sid 5.
Bära och lyfta tungt	Du kan börja att bära lätt när du har bra balans och styrka. Att bära tungt kräver mycket god balans och muskelstyrka. Upprepad tung belastning förkortar livslängden på protesen. Vi rekommenderar inte tyngder över 20-30 kg.
Cykla på motionscykel	Du kan börja cykla när du känner dig mogen. Använd gärna hög sadel.
Cykla på vanlig cykel	När du kan gå utan kryckkäppar.
Flyga	Vi rekommenderar inte att man flyger de 3 första månaderna efter operationen. Det kan då finnas en ökad risk för att få blodpropp. Om det är tvunget att flyga råder vi dig till att kontakta ditt försäkringsbolag och ta reda på vad som gäller för dig. *Metalldetektorer* Den ledprotes som du har fått inopererad kan ge utslag när man

	passerar metalldetektorer på t ex flygplatser. Förklara för personalen att du har en konstgjord höftled. Något intyg behövs inte. Ta för vana att vara ute i god tid för incheckning och säkerhetskontroller
Golfspel	När du kan gå utan kryckkäppar.
Gå promenader	Börja med korta sträckor och öka successivt.
Gå utan kryckkäppar	*Inomhus:* när du känner dig säker och har tillräcklig styrka och balans. *Utomhus:* när du känner dig säker byter du först till stavar. Helt utan gå-hjälpmedel när du inte har någon hälta eller smärta. Rådgör med din fysioterapeut/sjukgymnast om du har funderingar.
Klä på strumpor och skor	Forcera inte och följ råden som finns på sidan 5 under ”Försiktighetsåtgärder”.
Kontaktidrotter	Bör undvikas. T ex handboll, fotboll och liknande.
Ligga på den icke-opererade sidan	Tillåts direkt efter operationen. Det kan kännas skönt att ha en kudde mellan knäna i början.
Ligga på den opererade sidan	Tillåts direkt efter operationen.
Längdskidor	Då du kan gå utan kryckkäppar och känner dig tillräckligt stark.
Löpning	Bör undvikas då den konstgjorda leden inte mår bra av stötar.

Simning/ vattengymnastik	Efter ca 6 veckor.
Sitta i låga möbler	Bör undvikas. Följ annars råden som finns på sidan 5 under ”Försiktighetsåtgärder”.
Sitta med benen i kors	Bör undvikas.
Sitta på huk	Aldrig. Rådgör med din fysioterapeut/sjukgymnast för alternativ.
Sitta utan toalettförhöjning, dyna eller sängförhöjning	Följ råden som finns på sidan 5 under ”Försiktighetsåtgärder”. Bedöms ihop med sjukgymnast och arbetsterapeut.
Utförsåkning	Bör undvikas.
Återuppta sexuella samlivet	Se ”Försiktighetsåtgärder” på sidan 5. Du kan återuppta det sexuella samlivet när du inte längre har smärta.

Egna anteckningar

Telefonnummer arbetsterapi/fysioterapi:
Växel Skaraborgs Sjukhus 0500-43 10 00,
begär arbetsterapi/fysioterapi Lidköping eller Skövde.

VGR10000