

KIRURG- OCH ORTOPEDKLINIKEN

INFORMATION HÖFTPROTESOPERATION



CARLANDERSKA
MÖJLIGHETERNAS SJUKHUS



Höftartros

ARTROS INNEBÄR BROSKFÖRÄNDRINGAR I EN LED

Det brosk som i vanliga fall täcker höftledens ytor har försämrats. Det finns olika orsaker till att brosket och dess skyddande funktion försämras och artros uppkommer. I många fall är denna orsak oklar. Många faktorer som ålder, arv och övervikt kan bidra till att broskcellerna fungerar sämre. Tidigare skador i höftleden kan också påverka ledbroskets kvalitet. Sjukdomar som ledgångsreumatism eller bakteriella infektioner kan också bryta ner ledbrosket och försämra dess funktion.

ARTROS BEHANDLAS I FÖRSTA HAND ALLTID UTAN OPERATION

Genom rätt typ av aktivitet och eventuell viktnedgång kan man lindra symtomen och bromsa förloppet. Intensiteten i besvären vid höftartros växlar ofta och under perioder av försämrade symtom kan medicinering vara bra.

NÄR KONSERVATIV BEHANDLING INTE LÄNGRE HAR EFFEKT

Då kan någon form av operation bli aktuell. Vid uttalad artros i hela höftleden är den vanligaste metoden operation med höftprotes.



Operation med höftprotes

Vid operation med höftprotes avlägsnas de sjuka ledytorna och man ersätter dem med konstgjorda ytor i form av en höftprotes. Protesen består av en leddålsdel och en lårbensdel. Ledskålen är oftast i plast eller metall och kulan är helt eller delvis av titan eller annan metallegering. Denna sätts in via ett snitt över höften. Såret sys med stygn i 3-4 lager.

Operationen syftar till att i första hand minska smärta och med hjälp av rehabilitering förbättra din rörlighet, styrka och gångförmåga.

Vill du läsa mer? Besök gärna hemsidan www.gangbar.se för mer information.

Ryggbedövning

(Spinalbedövning)

Den vanligaste bedövningsformen vid höftproteskirurgi är spinalbedövning.

Spinalbedövning innebär att en engångsdos av lokalbedövningsmedel sprutas in i spinalkanalen, nedanför ryggmärgen i ländryggen. Bedövningen verkar mycket snabbt, och efter några minuter känner man värmekänsla i benen, som sedan blir helt bedövade. När bedövningen tagit fullt ut kan man inte röra på benen. Målet är att bedövningen ska ta upp till navelhöjd och effekten sitter i 2-4 timmar.

Under operationen går det att få lugnande/sömnmedel i den utsträckning som önskas. Man behöver således **inte** vara vaken om man själv inte vill.

Allmän information

INFÖR OPERATIONEN

Det är viktigt att du ser över din hemsituation inför din operation.

Du kommer att behöva hjälp den första tiden.

Om du inte har någon anhörig som kan vara hos dig första natten hemma efter operationen – tag kontakt med biståndsbedömare i din kommun för eventuell hjälp i form av hemtjänst/hemsjukvård.

ALLMÄNKONDITION OCH FYSIOTERAPI

Det är viktigt att du är i så bra kondition som möjligt inför din operation.

Du bör träffa en fysioterapeut före din operation som bland annat kan kontrollera din rörelseförmåga, träna upp muskulatur och vid behov öva kryckgång. Denna träning gör att du är bättre förberedd inför operationen och snabbare kan återfå funktionsförmågan efteråt.

För att komma igång med rehabiliteringen efter operationen är det lämpligt att ha en tid bokad till fysioterapeut ca 3-4 veckor efter operation.

HJÄLPMEDEL VIA DIN VÅRD CENTRAL

Den första tiden efter din operation kommer du att gå med kryckor, dessa ska du själv ta med dig till sjukhuset.

Andra hjälpmedel som eventuellt kan vara aktuella är griptång, toalettförhöjning, strumpådragare, duschstol och sängförhöjning (ange vilken typ av sängben du har). Ta kontakt med distriktsfysioterapeut/arbetsterapeut i god tid före operationen för att ordna med kryckor och ev hjälpmedel.

RECEPT

Du kommer inför operationen få ett recept på de läkemedel som ska tas **efter** operationen. Har du lämnat ditt mobilnummer kommer ett SMS när recepten är utfärdade. Hämta ut så de finns hemma (ska inte tas med till sjukhuset). Om du inte fått SMS två dagar före din operation – hör av dig.

SJUKSKRIVNING

Vid behov av sjukintyg utfärdas detta fr o m operationsdagen av opererande läkare. Sjukperioden beror på vilken typ av arbete du har.

FLYGRESA

Undvik längre flygresor upp till **2 månader** efter operationen.

Vid flygning; tänk också på att proteser innehåller metall och larmar i säkerhetskontrollen (inget intyg behövs).

VÅRDTIDEN

Du stannar 1 natt på sjukhuset.

Efter operationen får du träffa en fysioterapeut som hjälper dig att komma igång med din rehabilitering och det första träningsprogrammet. För att återfå så god höftfunktion som möjligt är det viktigt att du följer råden och själv tar ansvar och deltar aktivt i din rehabilitering.

Efter operationen är full belastning tillåten med två kryckor. Det är viktigt att du kommer upp och rör på dig, bland annat för att minska risken för blodproppar. Du får blodförtunnande läkemedel och läkemedel för att minska smärta och svullnad ordinerat.

DAGARNA EFTER OPERATION

Det är vanligt med ökad svullnad och smärta de första dagarna efter operationen. Ibland kan du även få lite feber, vilket är helt normalt. Hela det opererade benet kan bli svullet och blåmissfärgat, detta är normalt. Tänk på att motverka stelhet och svullnad genom högläge och rörlighetsträning.

SMÄRTLINDRING

Alvedon (paracetamolpreparat): är grunden i din smärtlindring och är den tablett man behåller längst efter att man slutat med de receptbelagda tablettorna.

Oxycontin/Oxycodon depot: är ett långtidsverkande morfinpreparat som tas morgon och kväll.

Oxynorm/Oxycodon: ett snabbverkande morfinpreparat som tas vid behov, exempelvis inför träning eller sänggående.

Smärtlindringen minskas i takt med att smärtan avtar.

ILLAMÅENDE/FÖRSTOPPNING

Morfinpreparat är kända för att ge biverkningar såsom illamående och förstoppning. Se till att magen fungerar regelbundet med hjälp av de laxermedel som förskrivits. Besväras du av illamående/kräkning, kontakta oss på ortopedmottagningen för råd.

OPERATIONSSÅRET

Operationssnittet är sytt och täckt med ett förband som ska sitta i 3 veckor. Skydda förbandet vid dusch (plasta in noga). Vi rekommenderar att du sitter ned vid dusch. Bada först när såret är helt läkt. Det är normalt att det uppstår blodfläckar i förbandet. Det ska endast bytas om det är helt fyllt med blod/vätska eller inte sluter helt tätt och då av vårdpersonal. Kontakta i första hand oss på mottagningen för råd. Vanligtvis kan din vårdcentral/jourcentral därefter hjälpa till med omläggning. Vid akuta frågor på övrig tid, vänd dig till 1177 eller till din närmaste akutmottagning.

OBS! Efter ett par veckor ska det inte ske någon förändring i eller runt förbandet. Om så är fallet, kan det vara tecken på infektion. Kontakta då omedelbart vårdinstans enligt ovan.

GÅNG

Vi rekommenderar gång med 2 kryckor de första veckorna och därefter gång med 1 krycka i den icke opererade sidans hand, fysioterapeuten hjälper dig att avgöra när detta är lämpligt. Det är viktigt att gångsträckan ökas successivt så att inte smärtan tilltar.

TRAPPOR

Gå uppför med det friska benet först och nedför med det opererade benet först.

BILKÖRNING

Du ska avvakta med att köra bil tills du har en sådan funktion att du är en säker bilförare.

CYKLING

Ute i trafik är ej lämpligt förrän efter ca 3 månader. Du kan däremot gärna träna på motionscykel (fysioterapeuten hjälper dig att avgöra när detta är lämpligt).

RESTRIKTIONER SOM GÄLLER I 12 VECKOR EFTER OPERATIONEN

- Undvik böjning över 90° i höftleden, exempelvis vid sittande i låga soffor, stolar och bilar, använd förhöjningsdyna. Du bör undvika att luta dig för mycket framåt, använd hjälpmedel som t ex griptång.
- Sitt inte med benen i kors och sitt inte på huk.
- Vid sängliggande på icke opererade sidan, använd en kudde mellan knäna. Sidliggande på opererade sidan är okej när smärtan tillåter.
- Restriktioner om att inte hoppa eller springa rekommenderas även i framtiden.

Att återfå en god funktion i din höft tar tid och kräver ett aktivt deltagande i rehabiliteringen, ofta kan det ta 6-12 månader.

ÅTERBESÖKSTIDER

Boka tid till **fysioterapeut ca 3-4 veckor efter operation** för hjälp med fortsatt rehabilitering.

Boka tid för **suturtagning och sårkontroll 3 veckor efter operationen** hos din distriktssköterska. Du får remiss för detta vid utskrivning.

Du blir kallad för återbesök till opererande **läkare efter 6-8 veckor** för klinisk kontroll och eventuell röntgen (om du inte redan gjort denna kontroll i samband med vårdtiden).

HEMTRANSPORT

Du behöver ordna med någon typ av hemtransport då du inte kommer att kunna ta dig hem själv. I normalfallet går det bra att bli skjutsad i personbil även längre sträckor.

För information om sjukresor, läs mer på www.1177.se/sjukresor. Spara alla dina besökskvitton från oss för att kunna söka ersättning för resor till och från sjukvård. Fakturan från vårdavdelningen räknas som kvitto för det inläggande dygnet.

Hemtränings- program

EFTER OPERATIONEN. ÖVNINGARNA KAN UTFÖRAS I SÄNGEN OCH BÖR UTFÖRAS 2-3 GÅNGER PER DAG UTAN KRAFTIG SMÄRTA.



1. Vinkla foten kraftfullt upp och ner. 3 x 20



2. Släpncykla, böj och sträck benet. Låt benet glida mot underlaget. 3 x 10.



3. a) Spänn och slappna av i lårmuskeln i korta sekvenser. **2 x 10.**

b) Pressa ner knävecket och spänn lårmuskeln. Håll kvar 5 sekunder. **Upprepa 5 gånger.**



4. Läggt ett ihoprullat badlakan under knät. Vinkla upp fotleden och lårmuskeln så att benet sträcks. Håll

5 sekunder och släpp sedan ner benet kontrollerat. Knävecket ska vara kvar mot handduken. **2 x 10.**



5. Med båda fötterna i underlaget.
Lyft upp höften. **2 x 10.**



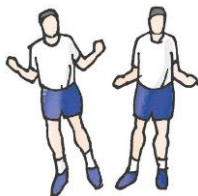
6. Stå rak i ryggen och håll i ett stöd. Spänn skinkan och
för benet bakåt med rakt knä. **2 x 10.**



7. Stå på det friska benet och lyft det opererade benet
ut åt sidan. **2 x 10.**



8. Tåhävningar. **2 x 10.**



9. Stå axelbrett med fötterna. För över kroppstyngden
växelvis höger/vänster. **OBS!** Stå framför ett bord för
att säkert kunna parera balansen. **Upprepa 3 x 5 gånger.**

Öka på antalet talet gånger du gör övningarna allteftersom du blir starkare.

Inför din operation ber vi dig följa dessa instruktioner noggrant!

DU MÅSTE VARA FASTANDE

6 timmar före planerad operation får du inte äta någon fast/halvfast föda, men gärna dricka 1-2 glas klara vätskor såsom vatten, kaffe, te eller saft (ej mjölkprodukter) fram till 2 timmar innan du ska vara på sjukhuset.

DUSCHA MED DESCUTAN

(bakteriedödande tvål)

Du behöver 6 stycken förfyllda duschsvampar, finns att köpa på apotek.

Tvätta hela kroppen och håret.

Upprepa duschningen tre gånger, för att motverka sårinfektion.

1. Dagen före operation på eftermiddagen
2. Dagen före operation på kvällen
(minst två timmar efter första duschtillfället)
3. Operationsdagens morgon

SÅ HÄR GÖR DU:

- Avlägsna make-up, nagellack samt piercing.
- Använd 2 tvättsvampar per duschtillfälle. Dessa kan reta slemhinnorna, akta därför ögonen och sätt bomull i öronen.
- Hela kroppen inklusive håret ska tvålas in två gånger vid varje duschtillfälle.
- Byt till rena kläder efter varje duschtillfälle.
- Byt till rena sängkläder/lakan.
- Använd **inte** hudkrämer eller andra kosmetiska produkter.
- Lämna smycken och värdesaker hemma.
- Om du står på regelbunden medicinering, var vänlig ta med dessa.

UTSÄTTNING AV LÄKEMEDEL INFÖR OPERATIONEN:

Vissa läkemedel behöver sättas ut inför en operation, till exempel blodförtunnande, inflammationshämmande och naturläkemedel.

Ordination om eventuellt utsättande av dina läkemedel får du av oss muntligt och/eller i kallelsen till operationen.

Om du är osäker på några läkemedel eller **inte har fått någon ordination på utsättning** – kontakta mottagningen!

Ta med dig kryckor till sjukhuset. Kontakta i god tid primärvården där du bor för utprovning av kryckorna.

Medtag fotolegitimation.

Tänk på att ha **rymliga** byxor med midjeresår för att lättare kunna klä på dig efter operationen. Ta även med bra skor för gångträningen efter operationen. OBS! Ha inga smycken med/eller på dig (ringar klipps av om de sitter fast).

Det är viktigt att du inte har några sår på kroppen inför operationen.

Raka inte operationsområdet veckan innan på grund av risken för att små sår uppstår. Dessa kan orsaka infektion.

Har du inte följt alla instruktioner finns risk att din operation blir inställd.

Min operation är planerad till dag /

Anmäl dig i receptionen vid huvudentrén, vån 0, senast kl

Vid frågor ring Kirurg- & ortopedkliniken:

Tel: 031 - 81 80 50, knappval ortopedi

Vid förhinder såsom sjukdom eller hudsår ring till mottagningen ovan snarast!

Om du blir akut sjuk eller försenad på själva operationsdagen hör du av dig direkt till operationsavdelningen på tel: 031-81 91 04.

Ta med dig detta häfte till sjukhuset operationsdagen.

Varmt välkommen!



CARLANDERSKA

MÖJLIGHETERNAS SJUKHUS