

# PATIENTINFORMATION HÖFTPROTES

Ortopedkliniken  
Länssjukhuset, Halmstad  
Anders Wykman 2009-08-17  
035-13 12 55

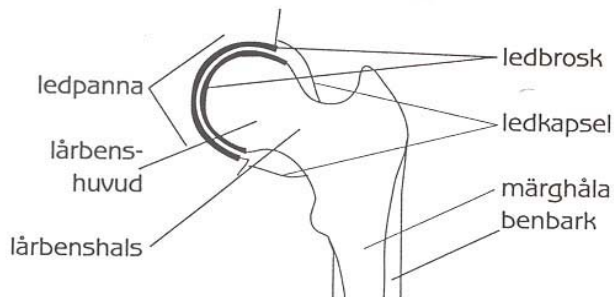
## KONSTGJORD HÖFTLED - HÖFTLEDSPROTES

Normalt är ledytorna i höftleden, det vill säga lårbenshuvudet och ledskålen, klädda med brosk för att motståndet vid rörelser ska vara så litet som möjligt.

Av olika anledningar kan brosket förändras och försvinna så att benet i lårbenshuvudet istället glider direkt mot ledskålens ben. I de flesta fall har man inte någon annan säker förklaring till broskförändringen än ålder. Denna sjukdom kallas för artros.

Mindre vanliga orsaker till att höftleden förändras kan vara en sjukdom i leden under barnåren, i samband med eller efter en fraktur (till exempel höftledsfraktur genom lårbenshalsen). Ledförändringar kan också uppkomma som en följd av ledgångsreumatism.

En sjukligt förändrad höftled kan ge upphov till vilovärk och smärta vid belastning. Denna smärta kan ibland gå ner mot knäleden. Hälta och stelhet kan upplevas som en förkortning av benet.



*Schematisk bild av normal höftled i genomskärning.*



*Normal höftled*



*Höftled med nedslitet brosk*



## VÅRDGARANTI

Vi eftersträvar att hålla vårdgarantin. Det innebär att du ska opereras inom tre månader efter det att du varit på besök hos oss och du är godkänd medicinskt för att genomgå en operation. Tidpunkt för operation ska ges till dig inom en vecka.

Önskar du en specifik operatör gäller inte vårdgarantin och du kan då få vänta något längre.

Du har rätt att neka operation två gånger. Tackar du nej till ett operationserbjudande två gånger stryks du från väntelistan och får söka på nytt.

Har du frågor angående ovanstående eller om operationen är du välkommen att kontakta sjuksköterskan som har hand om väntelistan.

**Om du behöver av- eller omboka ditt besök, eller har frågor så gå in på Mina Vårdkontakter, [www.lthalland.se/minavardkontakter](http://www.lthalland.se/minavardkontakter) eller ring 035-13 12 55 så ringer vi upp dig.**

## INSKRIVNING

Du kommer att bli kallad till en inskrivning (förberedelse) cirka tre veckor innan den planerade operationen. I samband med den eller i förberedelsen inför operationen tar man EKG (hjärtundersökning) och blodprover. Du kan välja att göra detta på din vårdcentral eller på sjukhuset.

Under dagen får du träffa sjuksköterska, läkare, sjukgymnast och narkosläkare. Inskrivningen brukar pågå fram till ca 15.30.

Ta med ifylld hälsodeklaration samt en medicinlista till inskrivningsdagen. Om du redan innan operationen vet att du kommer att behöva hjälp från hemtjänsten med t ex städning, inköp, duschning etc. kontakta då den biståndshandläggare som har hand om ditt område, (telefonnummer via kommunens växel). Meddela även detta vid inskrivningen.

## HJÄLPMEDEL

Aktuella hjälpmedel efter operationen är griptång och strumppådragare. Dessa köps till självkostnadspris hos Team Ortopedteknik och vissa vårdcentraler och ska tas med till avdelningen.

Använder du rollator eller kryckkäppar så ska dessa givetvis också med. Coxitdyna, toalettförhöjning, badbräda och förhöjningsklossar till sängen kan om behov finns lånas av distriktsarbetsterapeuten på din vårdcentral. Kontakta själv denne i god tid före operationen.

## INNAN DU ÅKER TILL SJUKHUSET

Packa din väska med personliga tillhörigheter, mediciner (om du tar några) och ett par skor som sitter bra på fötterna, **ej** tofflor. Skorna behövs när du efter operationen ska upp och gå. Du får gärna ta med egna kläder om du vill.

Ta inte med värdesaker eller för mycket pengar då dessa är svåra att förvara säkert på avdelningen. Vänligen tag med ID-kort.

Meddela avdelningen eller väntelistesköterskorna om du blir förkyld, får tandvärk, urinvägsinfektion eller sår på kroppen eftersom det då kan vara nödvändigt att skjuta upp operationen.

## FÖRE OPERATION

Du får duscha och tvätta håret i en bakteriedödande tvål morgon och kväll dagen före operation och en gång till operationsdagens morgon. Den speciella tvålen som ska användas får du vid inskrivningstillfället. Viktigt att följa instruktionerna i förpackningen för bästa resultat. Undvik rakning då det kan orsaka småsår.

Du kan äta som vanligt dagen före operation fram till klockan 24.00. Dricka får du göra fram till kl.03.00.

Operationsdagen tas även ett blodprov på dig, ett sk BAS-test som inte kan tas tidigare då det får vara högst fem dagar gammalt. BAS-test tas ifall du skulle behöva en blodtransfusion.

Denna dag får du inte äta, dricka, snusa eller röka. Dropp sätts och du får de mediciner du ska ha inför operationen. Operationen som vanligtvis utförs i ryggbedövning tar cirka två timmar.

Tänk på att Länssjukhuset i Halmstad är ett rökfritt sjukhus. Vi kan erbjuda nikotinplåster vid behov.

## EFTER OPERATION

Du tillbringar de första timmarna efter operation på uppvakningsavdelningen. Om operationen är tidigt på morgonen kan du få komma upp och stå vid sängkanten och gå några steg med gåbord på kvällen samt eventuellt gå till toaletten.

Du kommer att ha ett förband på höften samt eventuellt en kateter i operations såret för smärtlindring lokalt. En del har också en dränageslang, som tas bort dagen efter operationen. Dina ben ligger i en så kallad "Lassekudde" för att förhindra att du korsar dem. Korsade ben, kraftig böjning och vridning av höften kan leda till att höften hoppar ur led (luxerar).

Om du är aktiv dagarna efter operationen så återhämtar du dig bäst. Så fort du kan ska du äta dina måltider i avdelningens matsal.

Målet är att du vid hemgång skall kunna klara dig själv, gå i trappor med kryckkäppar och utföra träningsprogrammet självständigt.

Förmågan att återfå rörlighet och styrka är individuell, daglig träning ger snabbare tillfrisknande. Du får instruktion av sjukgymnast angående träningen och det är viktigt att träna på egen hand.

Om benet är mycket svullet kan det behövas en stödstrumpa.

Kontrollröntgen av den opererade höftleden görs efter operationen.

Följande dagar brukar schemat se ut som nedan:

## DAG 1, efter operation

### *Förmiddagspass*

- Kontakt med sjukgymnast som ger dig instruktioner.
- Komma upp och gå med gåbord.
- Djupandas 10 x 3 andetag varje timme.
- Fottramp, ca 20 tramp varje halvtimme.
- Börja med träningsprogram

### *Eftermiddag-Kvällspass*

- Komma upp och gå med gåbord, 1-2 gånger.
- Djupandas 10 x 3 andetag varje timme.
- Fottramp, ca 20 tramp varje halvtimme.
- Träningsprogram,
- Sitta på sängkant eller i coxistol (stol med vinklad sits) ca 30 minuter.

## DAG 2

### *Förmiddagspass*

- Klara egen personlig hygien.
- Komma upp och gå med gåbord eller annat gånghjälpmedel.
- Träningsprogram
- Djupandas 10 x 3 andetag varje timme.
- Fottramp, ca 20 tramp varje halvtimme.
- Sitta i coxistol ca 30 minuter.
- 

### *Eftermiddag-Kvällspass*

- Komma upp och gå med kryckkäppar/betastöd/rollator 1-2 gånger.
- Djupandas 10 x 3 andetag varje timme.
- Fottramp, ca 20 tramp varje halvtimme.
- Träningsprogram
- Sitta i coxistol ca 60 minuter.

## DAG 3, utskrivningsdag

### *Förmiddagspass*

- Klara egen personlig hygien och på/avklädning.
- Komma upp och gå promenader med kryckkäppar/rollator/betastöd obegränsat antal meter.
- Träna i trappor med kryckkäppar.
- Träningsprogram
- Sitta i stol minst 60 min.

## INFÖR UTSKRIVNINGEN

Under vårtdiden får du hjälp av sjuksköterskan som tillsammans med dig planerar om hjälp i hemmet kan behövas och i så fall i vilken omfattning. Sjukgymnasten ger råd och instruktioner för den fortsatta träningen och kontaktar din vårdcentral för fortsatt uppföljning sex veckor efter operationen av deras sjukgymnast.

Läkaren ger dig eventuella recept och intyg som du kan tänkas behöva. Något återbesök behövs normalt sett inte. Skulle du ändå känna att det är något som bekymrar dig är du välkommen att höra av dig till ortopedmottagningen. Antingen via Mina Vårdkontakter, [www.lthalland.se/minavardkontakter](http://www.lthalland.se/minavardkontakter) eller telefon 035-13 12 55 så ringer vi upp dig.

### Sårbehandling

Du får ett plastat förband på såret som går att duscha med. Normal sårhäkning är ca två veckor och stygnen tas då av distriktssköterskan en remiss som lämnats till dig vid hemgången.

Du ringer själv till din vårdcentral för tidsbokning av stygntagning och sårkontroll.

Fortsatt vätskning från såret, tilltagande värk eller feber är varningssignaler och kan vara tecken på infektioner och du skall då ta kontakt med sjukvården snarast.

Ärret kommer under det första året bli allt finare och blekna successivt. Om du vill få ett riktigt fint ärr rekommenderar vi dig att tejpa såret med steri-strip i cirka tre månader. Tejpen finns att köpa på apoteket.

### Smärtlindring

För att du ska kunna röra dig och träna upp dina muskler är det viktigt att din smärtlindring fungerar. Vid hemgång från avdelningen får du ett recept på smärtstillande mediciner och det är viktigt att läkarens ordination följs för fullgod effekt.

### Ligga på sidan

Du kan ligga på sidan så snart smärtan tillåter detta. Du ska då ha en kudde mellan benen.

Undvik att korsa benen med tanke på risken att höften kan hoppa ur led.

## Sitta

Du får sitta så fort du klarar av detta i en specialstol (coxitstol) eller på förhöjningsdyna. Dynan ska användas fram till 3 månader efter operationen. Tänk på att inte luta dig fram för mycket eller vrida i höften när du sitter. Efter en protesoperation ska du undvika att sitta med benen i kors, sitta i djupa/låga stolar eller att sitta på huk.

## EFTER UTSKRIVNINGEN

Utför träningsprogrammet fram tills du träffar en distriktssjukgymnast.

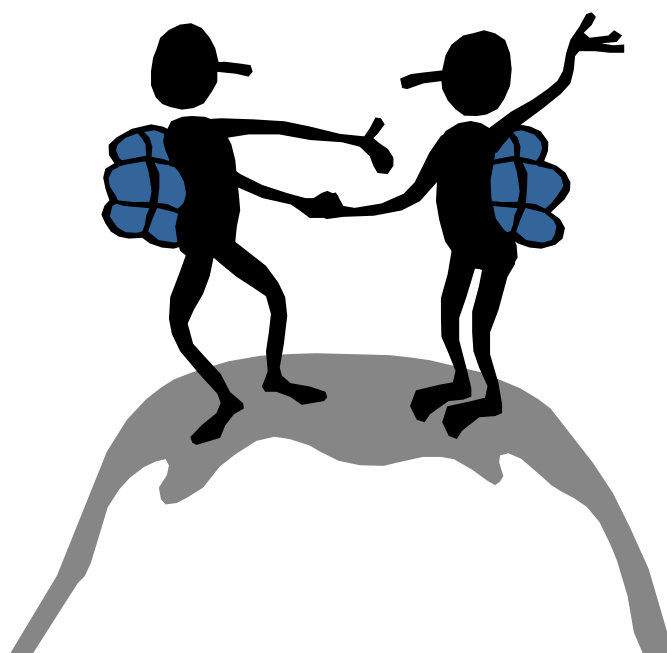
- Trappor Gå uppför med det icke opererade benet först och nedför med det opererade benet först.
- Bilkörning Avvakta med att köra bil till 6 veckor efter operationen och därefter när du anser att benet återfått tillräcklig styrka och rörlighet för detta.
- Gång Vi rekommenderar gång med kryckor i 6 veckor. Om du känner dig stabil och går utan att halta kan du släppa kryckorna tidigare. Det är nyttigt att hålla igång med promenader.
- Cykling Cykling utomhus är tillåten cirka 3 månader efter operationen. Motionscykling är tillåten efter samråd med sjukgymnast.
- Simning Är bra träning men ej lämplig före efter cirka 3 månader.
- Samliv Vid samlag undvik vridning och böjning över 90 grader av det opererade benet. Börja försiktigt efter 6-8 veckor.

## FRAMTIDEN

Att återfå tillfredsställande funktion i höftleden tar tid, ofta ett halvt till ett år. Den inopererade höftleden är alltid infektiöskänslig och du bör vara extra uppmärksam om du får infektioner i kroppen. Urinvägsinfektioner ska helst behandlas omgående. Ska du göra större ingrepp hos tandläkaren exempelvis rotfyllning eller dra ut tänder, bör antibiotika ges i förebyggande syfte.

När värk och smärta har försvunnit kan man lätt glömma bort att man har en höftprotes.

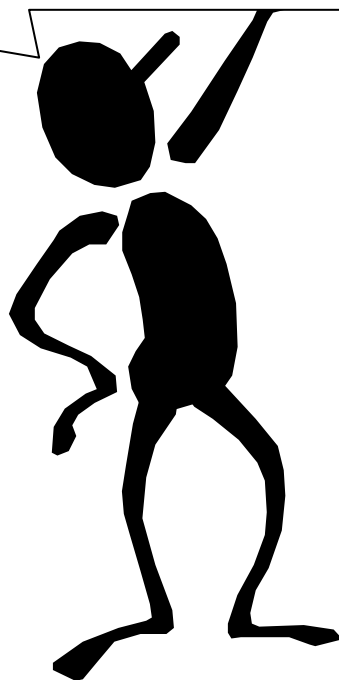
Glöm inte att vara försiktig med vridningar och böjningar i höften, då den kan hoppa ur led även efter flera år.



Denna broschyr försöker ge svar på de vanligaste frågorna i samband med en höftledsoperation. Varje patient har dock speciella problem. Därför är det viktigt att just du i samband med operationen frågar om sådant som är oklart.

Tag för vana att skriva upp dina frågor när de dyker upp. Det är viktigt för dig som patient, för operatören och för vårdpersonalen att du innan operationen fått svar på dina frågor.

**SJUKGYMNASTEN INFORMERAR**  
....inför höft/knäoperation



**”Om du är aktiv dagarna efter operationen så återhämtar du dig bäst.”**

**SJUKGYMNASTERNA LÄNSSJUKHUSET HALMSTAD**

# UNDBIK LUNGPROBLEM

Gör så här för att undvika lungproblem:

- **Andas 10 x 3 djupa andetag varje timme enligt följande:**  
Andas in ett djupt andetag genom näsan och blås sakta ut genom halvslutna läppar.

# BLODCIRKULATIONEN

Blodproppar kan bildas i benen efter operationen.

Sängläge och nedsatt aktivitetsförmåga får till följd att blodet cirkulerar för långsamt.

Gör så här för att undvika att blodproppar bildas:

- **Sitt på sängkanten samt stå upp** redan samma dag som operationen utförts.
- **Utför fotrörelser** varje halvtimme.



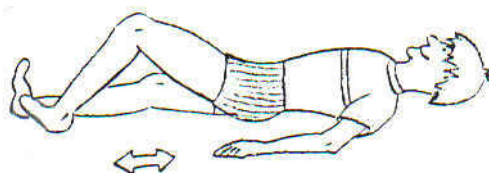
Trampa upp och ner (= 1 tramp) under en minut, ca 20 tramp.

# Självträningsprogram

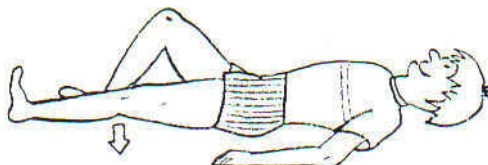
Utför programmet 2 ggr/dag

Upprepa varje övning 10 ggr

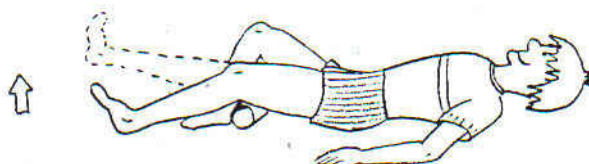
1. Dra upp knät mot magen, låt foten glida på underlaget. Håll kvar 10 sek, sträck ut.



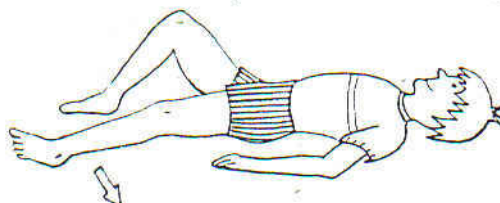
2. Spänn hela benet och pressa knät mot underlaget. Håll kvar 10 sek, vila.



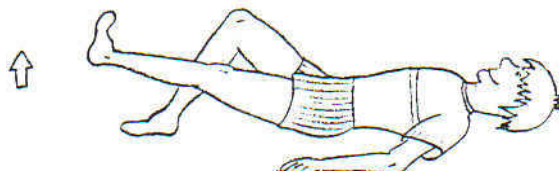
3. Lägg en rulle under knät. Lyft foten så att knät blir helt sträckt. Känn att lårmuskeln spänns. Håll 10 sek, vila.



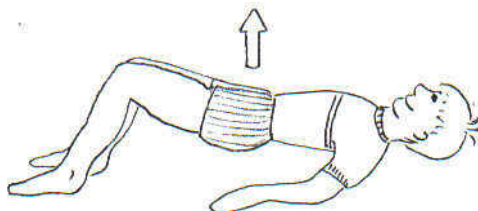
4. För sträckt ben utåt sidan, låt foten glida på underlaget. För benet inåt igen.



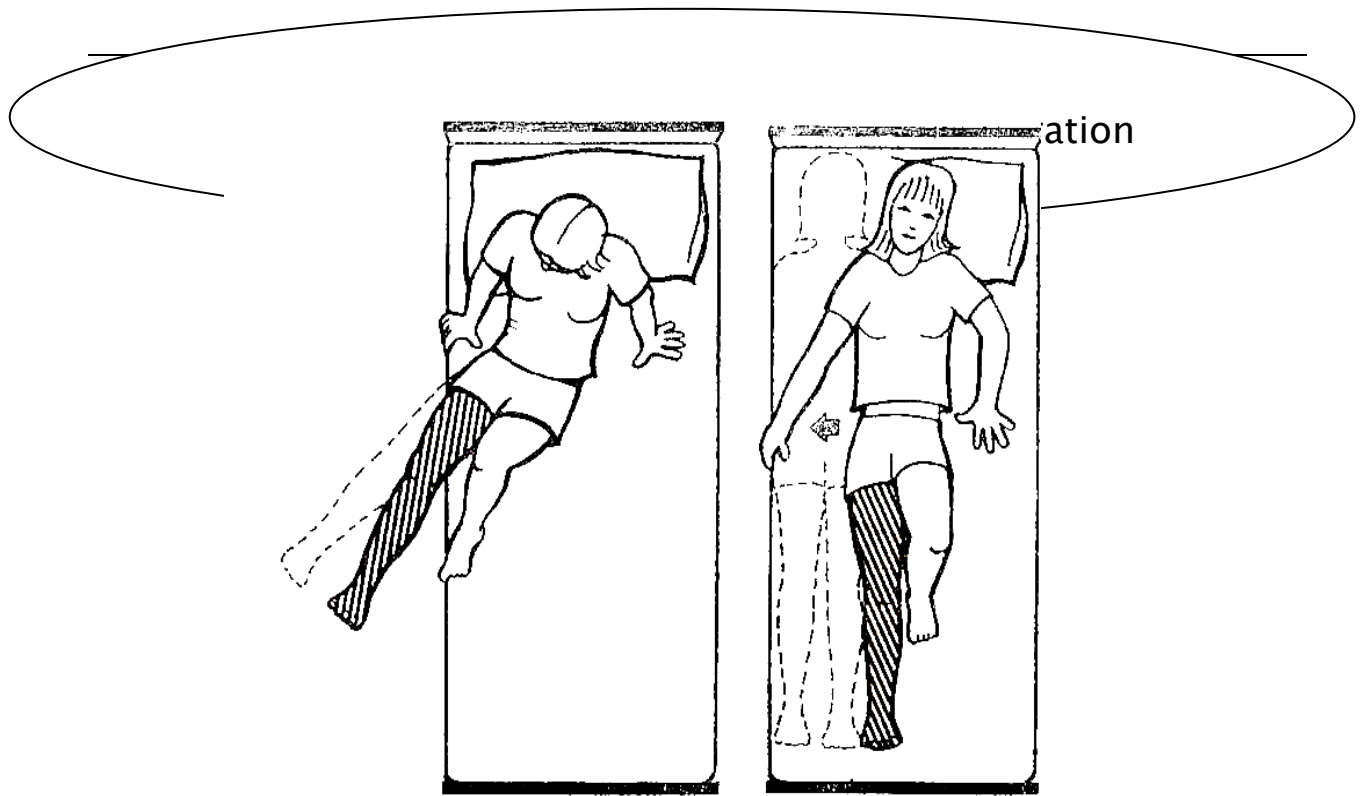
5. Lyft benet med sträckt knä ca 30 cm. Håll kvar ca 10 sek, vila.



6. Böj upp båda benen och sätt i fötterna. Spänn sätesmusklerna och lyft bäckenet. Håll 10 sek, vila.



Gör gärna övningarna med båda benen. Enligt bilderna tränas vänster ben.



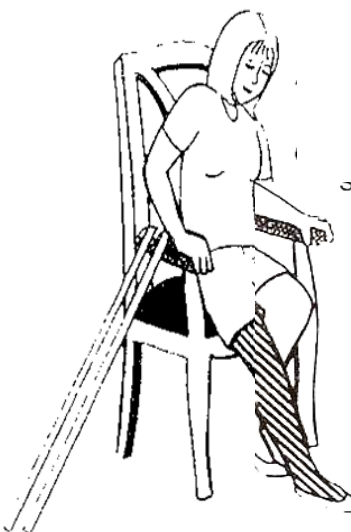
## I och ur säng

Flytta ut åt sidan när du stiger ur sängen.

För benen ut över kanten samtidigt som du sätter dig upp.

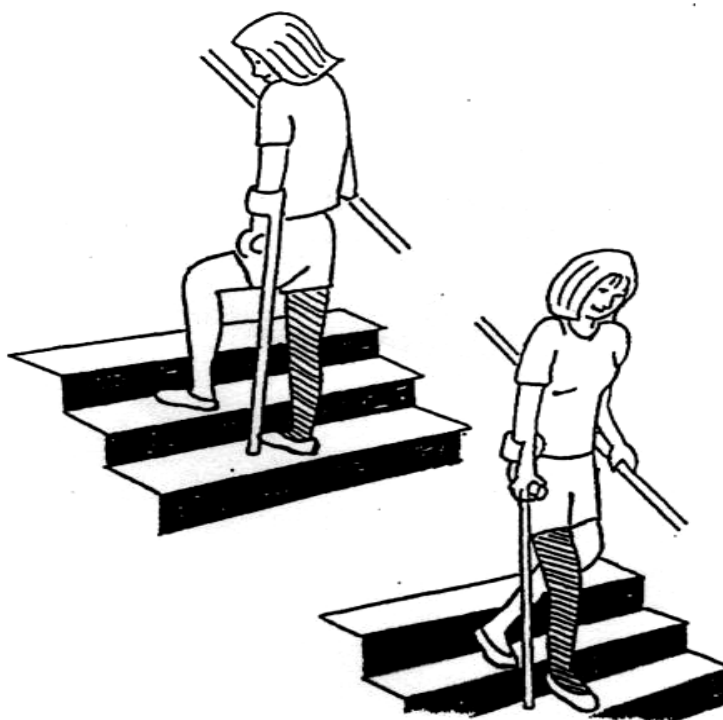
Res dig med tyngden på det icke opererade benet. När du ska lägga dig gör du på motsvarande sätt men i omvänd ordning.

Det går bra att gå upp ur sängen åt både opererad och icke opererad sida. Välj den sida du brukar gå upp på.



## Att sitta i stol

Det är bra om stolen har stadiga armstöd. Backa nära intill stolen, sträck fram det opererade benet, håll ryggen rak när du sätter dig ner.



### **Att gå i trappor**

När du går uppför tar du det icke opererade benet först.

Låt sedan kryckan och det opererade benet följa efter. När du går nedför tar du kryckan och det opererade benet först.

Sedan följer det icke opererade benet efter.



### **Bilåkning**

Man kan efter de flesta protesoperationer åka vanlig personbil. Se till att passagerarsätet är långt tillbakadraget och att ryggstödet lutar något. Lägg coxitdynan på sätet, sträck fram det opererade benet och sätt dig försiktigt. Vrid kroppen mot ryggstödet samtidigt som du tar in det opererade benet så rakt som möjligt.