

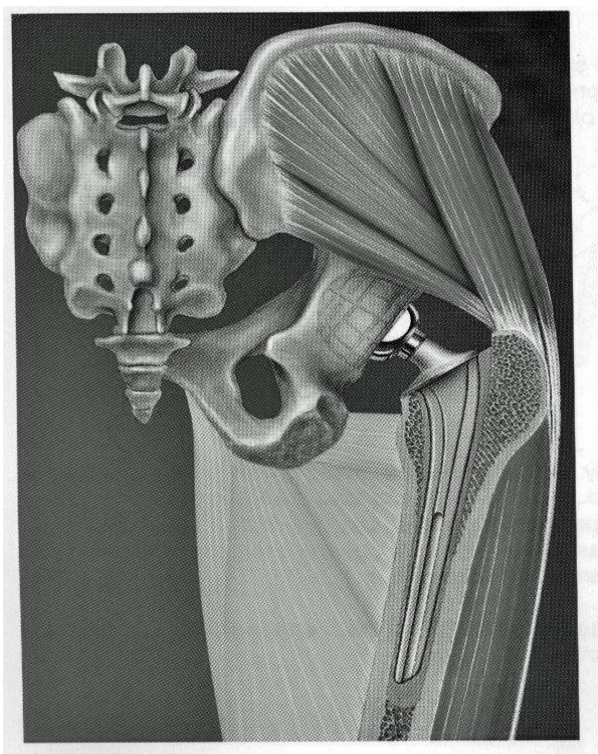
Region Jönköpings län

## **Information till dig som ska operera HÖFTLEDEN**

**Kom ihåg att ta med detta häfte vid inskrivning och inläggning**

Ortopedkliniken Ryhov

Kvalitet, kompetens och respekt i alla möten.





# Mina datum

---

Dagen innan operation \_\_\_ / \_\_\_

- Duscha kvällen före operation och bädda rent i sängen innan sänggående.

Inläggning på Ortopedisk vårdavdelning B \_\_\_ / \_\_\_ kl. \_\_\_:\_\_\_

Operationsdagen \_\_\_ / \_\_\_

- Du får äta fram till och med klockan \_\_\_:\_\_\_
- Du får dricka klar dryck fram till klockan \_\_\_:\_\_\_.
- Duscha hemma innan du åker till sjukhuset och tag på rena kläder.

**På operationsdagens morgon ska du inte ta dina läkemedel hemma, ta med dem i originalförpackning så får du ta dem på avdelningen efter genomgång med sjuksköterskan.**

# Välkommen till Ortopedkliniken Ryhov

Du ska opereras och här får du den information som vi tror du behöver för att du ska känna dig trygg och vara väl förberedd. Med fördel kan en anhörig också läsa denna broschyr. Återgå gärna till broschyren för att söka svar på dina frågor. Ditt engagemang i din vård och din rehabilitering är en förutsättning för att resultatet ska bli bra. Du har själv ansvar för att vara välinformerad och förberedd. Här finns tider, vägbeskrivningar och rutiner som det är viktigt att du följer.

Vi arbetar i team – du som patient, läkare, sjuksköterska, undersköterska, arbetsterapeut och fysioterapeut/sjukgymnast för att nå bästa resultat med din operation. Varje länk i teamet är lika viktig. Vi kan behöva komma i kontakt med dig inför din operation och vi kommer även ringa dig efteråt. Tänk då på att vi ringer från skyddat/dolt nummer och vi ber dig därför att svara vid tiden kring din operation. Aktuella telefonnummer du ska använda dig av för att nå oss finns längst ner på sidan.

Vi ser helst att du **inte** ombokar din operationstid, detta på grund av att det är många som står i kö och det kan då vara mycket svårt för dig att få en ny tid. Om synnerliga skäl för ombokning finns kommer detta bara att göras en gång. Du kommer därefter att strykas och remissen skickas åter till din vårdcentral.

**Observera att det alltid finns risk att din operation kan komma att skjutas upp på grund av akuta operationer eller sjuk personal.**

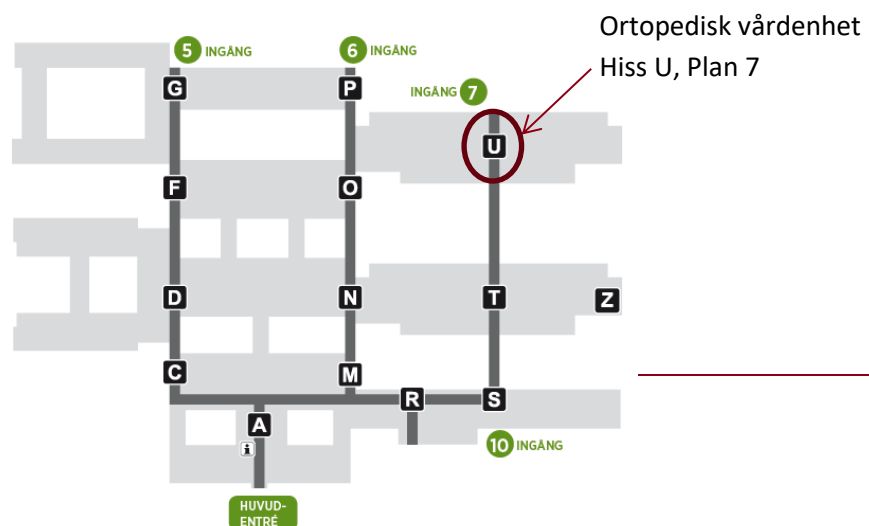
## Kvalitetsregister

Nationella kvalitetsregister används för att utveckla och stärka vårdens kvalitet. Du kommer att ingå i ett register och ditt deltagande kan hjälpa till att förbättra vården. Dina personuppgifter skyddas av sekretess i kvalitetsregister, på samma vis som din journal. Meddela sjuksköterska eller läkare om du inte vill delta i nationella kvalitetsregister.

## Telefonnummer/Kontakt

Ortopedmottagningen kontorstid **010 - 242 15 00** Ring detta nummer i 1:a hand  
Rehabiliteringscentrum 010 – 241 10 10 Fysioterapeut/sjukgymnast och arbetsterapeut  
Ortopedisk vårdenhet B 010 - 242 15 50 Endast akuta ärenden kvällar och helger  
För mer information [www.1177.se](http://www.1177.se) (Vårdguiden)

Karta Plan 4



# Viktigt att veta inför operation

---

- För att minska risken för allvarliga komplikationer är rökstopp sex veckor före och sex veckor efter operationen ett krav för att operationen ska genomföras. Professionell hjälp för rökstopp finns att få via din vårdcentral, slutarokalinjen.se eller 020-840000.
- För att minska risken för komplikationer efter operation rekommenderar vi att du avstår alkohol fyra veckor före operation och fyra veckor efter operation. Behöver du hjälp med detta kan du kontakta alkohollinjen.se eller 020-844448
- **Var rädd om din hud, kontakta ortopedmottagningen om du har ett sår/rivsår, eksem/utslag eller kvisslor på kroppen. Ett sår på huden kan leda till att operationen blir inställd.**
- **Kontakta oss snarast även om du blir förkyld eller drabbats av annan sjukdom. Under kvällar och helger kontakta vårdavdelningen om du skall opereras dagen efter.**
- Om du efter ditt mottagningsbesök varit i kontakt med vård/tandvård utomlands, eller haft diarré i samband med utlandsresa, efter ditt mottagningsbesök ber vi dig snarast kontakta ortopedmottagningen.
- Försök att träna/vara fysiskt aktiv regelbundet, ett bra fysiskt utgångsläge kommer att underlätta din rehabilitering.
- Tänk på att i god tid planera för tiden **efter** operationen. Du kan behöva hjälp närmaste tiden efter hemkomst, ordna detta med anhöriga eller ta kontakt med vårdsamordnare på din vårdcentral. Det är ditt eget ansvar att ordna transport till och från sjukhuset. **Planera för hemresa dagen efter operation.**
- Planera din bostad inför hemkomsten – viss ommöblering kan underlätta, mer information erhålls vid inskrivningsbesöket.
- För att vara i så god form som möjligt är det viktigt att ladda med extra energi- och näringsrik mat veckorna innan en planerad operation. Försök att behålla din kroppsvikt under den här perioden. Inte heller du som är överviktig ska gå ner i vikt just nu. Ät frukost, middag, kvällsmat och gärna 2-3 mellanmål om dagen. Mellanmål kan med fördel bestå av frukt, yoghurt eller smörgås.
- Avdelningen ansvarar inte för värdesaker, lämna alla smycken och andra värdesaker hemma, även piercing ska avlägsnas.
- Om du i vanliga fall använder linser ska du inte göra detta då du kommer till operation, se därför till att du har glasögon med om du behöver det.
- Meddela dina anhöriga våra besökstider kl. 15:00-19:00, även under dessa tider kan träning och undersökningar behöva utföras. När du kommer åter till avdelningen kan du själv kontakta anhöriga och meddela hur operationen gått.
- På avdelningen råder blombud på grund av allergier.
- Mobiltelefon får användas på avdelningen men tänk på att i första hand använda vibrationssignal. Undvik samtal i situationer när andra kan bli störda. Ha mobilen avstängd under rond samt när du inte kan svara. Fotografering är inte tillåten, detta gäller även med mobiltelefon. WiFi finns att tillgå, RJLguest.

# Inskrivningsbesök

---

Du kommer att bli kallad till ett inskrivningsbesök som tar cirka 3 timmar, viss väntetid kan förekomma. Gå till ortopedmottagningens reception först och anmäl dig där. Ta sedan Hiss U till plan 7. Du kommer bland annat erhålla instruktioner kring läkemedel, dusch, smärta, träning, tider och datum angående din operation. Om du önskar tar du med en anhörig till besöket. Inskrivningsbesöket kan förekomma i grupp tillsammans med fler patienter, fysioterapeut och sjuksköterska.

## Att ta med till inskrivningsbesöket

- Legitimation
- Ifyllda blanketter som medföljer kallelsen.
- Aktuell läkemedelslista (inte lista från apoteket).

# Operationsmetod

---

Du skall genomgå en operation på grund av artros (ledsvikt/ledbrokssjukdom) i din höftled. Du kommer att få en protes där leddskålen i bäckenet ersätts med en plastskål och ledhuvudet med en metallkula. Metallkulan sitter förankrad på ett metallskaft ner i lårbenet. Skaftet i lårbenet och plastskålen gjuts fast med speciellt bencement. Kvinnor upp till och med 60 år och män till och med 65 år får ofta en ocementerad protes i lårbenet. De protesmaterial som används är väl beprövade och fungerar under många år. De flesta proteser fungerar bra efter 15 - 20 år. Protesen kan bytas ut om det blir nödvändigt. Målet med operationen är smärtlindring, förbättrad höftrörlighet och en ökad möjlighet till ett mer aktivt liv. Räkna med en återhämtnings- och träningsperiod på sex månader efter operationen. Du kommer att bli tillfrågad om du vill donera det höftben som tas bort vid operationen. Narkosläkare kommer att lägga en ryggbedövning innan operationen. Operationen tar cirka 1,5 timma, då ligger du på sidan och det finns en narkossköterska bredvid dig som kontrollerar hur du mår.

## Träning och aktivitet

Rehabiliteringen är främst ditt ansvar. Under vårdtiden går du tillsammans med fysioterapeut/sjukgymnast igenom träningsprogrammet, tränar gångteknik med kryckor eller rollator samt tränar vid behov trappgång. Arbetsterapeuten på avdelningen instruerar vid behov hur du kan utföra dina dagliga aktiviteter utifrån dina förutsättningar. Har du behov av hjälpmedel instrueras du kring användandet.

Din nya led mår bra av aktivitet och av att vara i rörelse. Fortsätt träna enligt ditt träningsprogram när du kommer hem. Under de första 3 månaderna efter operationen bör du inte belasta tungt eller stretcha (exempel gruppträning på gym, jogging eller tyngre trädgårdsarbete). Däremot kan du leva som vanligt i övrigt och rörelseträna höften. Promenader, lättare cykling och träning på gym utan någon tyngre belastning går bra.

Efter 3 månader kan du som vill ägna dig åt exempelvis motionscykling, träning i roddmaskin, "kontrollerad" gymträning, skogspromenader, jogging m.m.

Vattengymnastik kan påbörjas när såret är helt läkt, ca 6 veckor. Simning bör undvikas de 3 första månaderna då detta kan innebära ogynnsamma rörelser för din höft. Många fysiska aktiviteter som t ex golf eller längdskidåkning förutsätter en bra rörlighet, styrka och balans i benet vilket tar några månader att uppnå. Rehabiliteringstiden är minst 6–12 månader för att nå en optimal funktion. Efter att du har fått en höftprotes avråds du från att utföra aktiviteter som tung gymträning (t.ex. frivändningar och tunga marklyft), kontaktidrott, utförsåkning, orientering och liknande aktiviteter där man får tunga stötblastningar och har stor risk att falla.

Benlängdsskillnad kan av operationstekniska skäl uppkomma även om man strävar efter att det opererade benet ska bli lika långt som det andra. Detta kan i början upplevas som besvärande men de flesta vänjer sig snart och vid behov kan skillnaden korrigeras med en klackförhöjning.

## Läkemedel inför operationen

---

Vissa typer av läkemedel behöver du sluta ta en viss tid inför operationen. Läs igenom följande lista för att se om detta gäller dina läkemedel.

Varför tas dessa preparat	Tablettnamn, exempel	UTSÄTTES innan operation
Blodförtunnande	Klopidogrel, Brilique och Trombyl 160 mg	5 dagar innan
Inflammationsdämpande (NSAID)	Diklofenak, Voltaren, Ibuprofen, Naproxen, Tradil, Piroxikam, Arcoxia, Etoricoxib, Tenoxicam, Dexibuprofen, Meloxicam, Nabumeton, Ketorolak	5 dagar innan
Diabetestabletter	Metformin, Januvia och Mindiab, Glibenklamid	2 dagar innan
Blodförtunnande	Pradaxa, Xarelto, Eliquis, Lixiana, Efient, Warfarin, Marcumar	remiss skickas från ortopedkliniken till AK-mottagningen, som sedan kontaktar dig.
Läkemedel mot reumatisk sjukdom	Orencia, RoActemra, Embrel mm	Utsättes enligt läkare.

Om du brukar ta läkemedel tar du med dessa till avdelningen. Du ska däremot inte ta några tabletter hemma på din operationsdag. Är du tveksam om du ska göra uppehåll med några läkemedel, ring ortopedmottagningen.

## Förberedelser kvällen innan operation

---

Det finns en stor risk att små sår uppkommer på kroppen om du rakar eller använd hårborttagningsmedel/vax, detta kan leda till att din operation blir inställd. I nagellack kan det samlas bakterier därför skall det tas bort från fingrar och tår inför operationen. Om du har hårdlack eller nagelförlängning på fingrarna **måste** minst en nagel vara ren inför operationen eftersom din syresättning kontrolleras genom nagelbädden under vårdtiden. Se till att slipa bort detta i tid.

### DusCHFörberedelser

DusCHFörberedelserna är mycket viktiga att du följer för att minimera risken att drabbas av infektioner. En infektion kan leda till förlängd vårdtid och stort lidande.

- Köp Descutan® (bakterieavlägsnande tvällösning) på apoteket.

- Ta av samtliga smycken och gnugga bort nagellack från fingrar och tår.
- Bädda rent i sängen innan du duschar.
- Smink ska avlägsnas i duschen. Inspektera huden noggrant och meddela personalen vid inläggning om du har eksem, utslag eller sår på kroppen.

### Utför dubbeldusch kvällen innan operation och operationsdagens morgon hemma

1. Blöt kroppen
2. Ta Descutan® och tvätta håret noggrant. Undvik att få lösning/lödder i ögon och öron.
3. Ta Descutansvampen och tvåla in hela kroppen, börja uppifrån och arbeta neråt. Tvätta näsa, armhålorna, naveln, ryggen, underlivet, ljumskar, ben och fötter speciellt noga.
4. Skölj av tvålen
5. Upprepa tvättrutinen (punkt 1 - 4) en gång till, inklusive håret. Gå därefter vidare till 6.
6. Preoperativ dubbeldusch är nu genomförd.
7. Torka dig torr med en ren handduk. Börja uppifrån och arbeta dig neråt. Kamma håret med ren borste/kam.
8. Ta på rena kläder. **Använd inte hudlotion eller smink efter duschen.**



Film om duschförberedelser hittar du på: [http://www.fresenius-kabi.se/Produkter/Desinfektion/Descutan/Descutan\\_instruktionsfilm/](http://www.fresenius-kabi.se/Produkter/Desinfektion/Descutan/Descutan_instruktionsfilm/)

### Mat och fasta

Om fastereglerna inte följs kan det leda till allvarliga komplikationer och det finns risk för att operationen ställs in. För att motverka illamående och att inte tömma energidepåerna i kroppen är det bra att kvällen före operationen äta så sent som möjligt. Ät ett mellanmål vid 22-tiden kvällen innan operationen. Du ska inte äta fast mat efter den tid som står angiven på första sidan (oftast efter kl 02).

Du får **endast** dricka klara drycker efter 02 till operationen, detta betyder:

- Klar saft
- Kranvatten
- Kaffe eller te, **utan** mjölk
- **Inte** juice eller mjölk
- **Inte** dryck med kolsyra

Du kommer få veta dina specifika tider för fasta när du kommer på inskrivningsbesöket.

## Operationsdagen

---

### Saker att ta med till avdelningen:

- Legitimation
- Detta informationshäfte
- Eventuella hjälpmedel (märkta med namn)
- Hygienartiklar
- Stabila inneskor (med hälkappa)
- Läkemedel i originalförpackning för vårddagen



På operationsdagens morgon är du välkommen till Ortopedavdelning B, Hiss U plan 7. Meddela din ankomst vid avdelningsstationen. Under dagen kan det uppstå en del väntan, ta gärna med något tidsfördriv.

Efter operationen kommer du till uppvakningsavdelningen och då ska du börja träna: En gång i timmen ska du:

- **Ta 10 djupa lugna andetag i följd** för att få en bra lungfunktion efter operationen.
- **Trampa kraftigt med fötterna** uppåt och nedåt från ytterläge till ytterläge, 20 gånger i följd, för att motverka risken för blodpropp.

Efter operationen är du nyopererad men inte sjuk. Att opereras är förenat med viss smärta och du kommer under en tid behöva smärtstillande läkemedel. Smärtan är lättare att påverka om den behandlas tidigt. Smärta upplevs olika, därför anpassar vi smärtlindringen efter din upplevelse genom att fråga hur ont du har på en skala från 0 till 10, där 0 är ingen smärta och 10 är värsta tänkbara smärta. Det är viktigt att du berättar om hur din smärta påverkar förmåga till vila, vara i rörelse, följa träningsprogram samt sömn.

Efter operationen är blodcirkulation och lungfunktion nedsatt. Det är därför viktigt att du på operationsdagen, då bedövningen i benen släppt, kommer igång med ditt träningsprogram. När personalen bedömer att ditt tillstånd är stabilt får du återvända till vårdavdelningen.

På avdelningen får du komma upp och gå tillsammans med personal och lämpligt stöd, ditt ben håller för full belastning. Syftet med snabb rehabilitering är att minska risken för blodproppar samt att möjliggöra tidig hemgång, vilket minskar risken för sjukhusrelaterade infektioner.

Ditt opererade ben kan bli svullet efter operationen, det är normalt och kommer att minska ju mer du rör dig. Skulle din fot domna eller att du plötsligt får ont i vaden ska du meddela detta till personalen.

Det är helt normalt att må lite illa och känna sig medtagen. Tidig mobilisering och energiintag kan minska eventuellt illamående och bidrar till en snabbare smärtlindring. Efter operationen ska du tänka på att äta lite oftare än vanligt och gärna mat som är energirik, lägg till mellanmål och en "nattmacka", allt för att främja sårhäkning och återhämtning.

Du får duscha efter operationen när du orkar men den antibakteriella effekten av Descutan finns kvar i ca 7 dagar. Förbandet tål vatten och ska inte bytas efter dusch om det inte läckt in vatten under förbandet.

Klockan 8:45 är läkare, sjuksköterska, undersköterska, arbetsterapeut och fysioterapeut/sjukgymnast delaktiga i en teamrund för att planera upp dagens arbete. Detta följs av den medicinska rondan då läkare och sjuksköterska går igenom läkemedel, provsvar och röntgenbilder. Därefter går de runt till de patienter som är nyopererade och/eller har behov av läkarbedömning. Förbered dig gärna genom att skriva ner frågor inför rondan. Du kan med fördel berätta för sjuksköterskan vid medicindelningen om du har specifika frågor.

Måltider serveras i matsalen, frukost kl. 08:00, lunch 11:45, middag 16:30 och kvällskaffe 19:00 – 20:00

# Nu är det dags att åka hem

---

## Mål inför hemgång

- Klara förflyttning i och ur säng samt upp från stol efter förmåga
- Klara personlig hygien, toalettbesök samt på- och avklädning efter förmåga
- Gå i korridoren med utprovat hjälpmedel t.ex. kryckkäppar eller rollator
- Klara ditt träningsprogram
- Vid behov kunna gå i trappor
- Hanterbar smärtsituation

När du uppfyller kriterierna för hemgång är det dags att skrivas ut. Om du opereras på förmiddagen och mår väl efter operationen kan det bli aktuellt med hemgång på operationsdagens kväll. Det är då nödvändigt att du har en anhörig i hemmet första natten. Annars **planera för hemgång dagen efter operationen**. Före hemgång röntgas höften. I samband med utskrivning kommer du ha ett utskrivningssamtal med både läkare, arbetsterapeut, fysioterapeut/sjukgymnast och sjuksköterska som ger dig information. I samband med hemgång kommer du få recept och skriftlig information på smärtstillande läkemedel.

Vi förutsätter att närstående kan hjälpa dig i samband med transporten hem.

## Bilkörning/bilåkning

Hur snart bilkörning kan återupptas efter operationen är helt individuellt och beror på din funktion. Det viktiga är att kunna flytta foten snabbt från gas till broms i kritiska trafiksituationer. Det brukar vanligtvis ta 6 veckor. Det går utmärkt att åka privat bil hem från sjukhuset. För att underlätta i- och urstigning rekommenderas att du skjuter framsätet maximalt bakåt och fäller ryggstödet.

Du behöver **inte** något särskilt intyg vid till exempel flygresor efter din operation.

## Sjukskrivning/ Återgång till arbete

Sjukskrivningen är som regel tre månader. Du som är blir sjukskriven kommer att få en telefontid 3 månader efter operationen för att planera återgång till arbetet. Sjukskrivningsperioden går alltid att avbryta om du känner att du kan återgå till ditt arbete. För mer information om din sjukpenning kan du läsa på Försäkringskassans hemsida.

## Komplikationer

Komplikationer är ovanliga men kan uppstå. När du kommit hem är det viktigt att du uppmärksammar om du får tilltagande smärta i kombination med sjukdomskänsla, feber, läckage från operationssåret eller rodnad kring operationssåret. Vid symptom hör av dig till ortopedmottagningen. Allvarliga konsekvenser kan uppstå om det bildas en infektion. Det är fortfarande inte ovanligt att din opererade höft är varmare än din andra 3-6 månader efter operationen. Om du skulle känna en tilltagande smärta, lokal värmeökning och/eller svullnad av vaden eller benet eller om du får feber kan detta vara symptom på en blodpropp. Du bör då snarast ringa ortopedmottagningen eller 1177.

### **Sårvård**

Förbandet kan sitta kvar i 14 dagar då agrafferna skall tas bort. Om förbandet lossnar ska du kontakta din vårdcentral. **Beställ tid på din vårdcentral via 1177.se eller ring när du kommer hem och be dem ta bort agrafferna 14 dagar efter operationen.**

**Agraff/sutur borttagning** \_\_\_ / \_\_\_ på vårdcentralen.

### **Innohep**

Ny forskning har visat att Innohep inte alltid behövs efter höftoperationer. Din opererande läkare ordinerar det som är bäst för dig. Om du ska få Innohep så får du både muntlig och skriftlig information om detta, mer information finns på:

<http://www.medicininstruktioner.se/leo/innohep/>

Eller scanna denna QR kod



Du får \_\_\_\_\_ stycken sprutor Innohep med dig hem från avdelningen, dessa ska tas på kvällen under totalt \_\_\_\_\_ efter operationen.

Har du glömt att ta en dos Innohep - ta INTE dubbel dos nästkommande dag!

### **Återbesök**

Du kommer att kallas till ortopedfysioterapeut/sjukgymnast för uppföljning 6 veckor efter operationen, kallelsen kommer per post. Efter detta besök sker rutinmässigt inga ytterligare kontroller.

# Träningsprogram efter operation med höftplastik

Nedanstående övningar förbättrar rörligheten i höftleden och ökar muskelkontrollen. Programmet finns även på [www.1177.se](http://www.1177.se). Välj Region Jönköpings län och sök på "Träning efter höftoperation" alt scanna QR-koden.

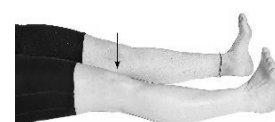


**Utför hela programmet 2-3 gånger/dag, upprepa varje övning 5-10 gånger.**

1. Pumpa fötterna kraftigt uppåt och nedåt från ytterläge till ytterläge. Detta är viktigt för att minska risken för blodpropp. **Upprepa 15-20 gånger i följd varje timme.**



2. Spänn lårmuskeln så att knät sträcks så mycket som möjligt. Spänn samtidigt skinkorna. Håll kvar 5 sek, vila 5 sek.



3. Böj det opererade benet genom att låta hälen glida mot underlaget. Sträck åter ut benet. Knät ska peka uppåt.



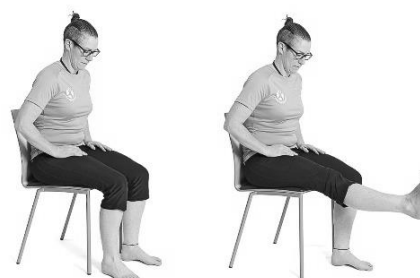
4. För båda benen samtidigt isär från varandra, därefter ihop. Alternativt för enbart det opererade benet åt sidan och tillbaka.



5. Ligg med lika mycket böjda knän. Lyft bäckenet, håll kvar, gå långsamt tillbaka till utgångsläget.



6. Lyft foten/underbenet så att knät blir rakt. Håll kvar 5 sekunder – sänk långsamt.



**Stående övningar ger bra muskelträning.** Muskelstyrkan ökar i takt med ökad aktivitet. Utför dina stående övningar 2 gånger/dag upp till ½-1 år efter operationen.

1. Stå med handstöd och lika belastade ben. För det opererade benet bakåt utan att luta överkroppen framåt, håll kvar, gå tillbaka till utgångsläget.



2. Stå med handstöd och lika belastade ben. Häv upp på tå och spänn skinkorna. Gå långsamt tillbaka till utgångsläget.



3. Stå med handstöd och lika belastade ben. För det opererade benet rakt ut i sidled, håll kvar, gå tillbaka till utgångsläget. Tänk på att hålla kroppen rak vid rörelsen.



4. Stå med handstöd och lika belastade ben. Lyft det opererade benet rakt upp, håll kvar, gå tillbaka till utgångsläget.

## Information

Det är viktigt att du kombinerar övningarna i programmet med att gångträna med aktuellt gånghjälpmedel för att återfå funktion. När du ställer dig upp efter en stunds liggande eller sittande och innan du börjar gå, tänk på att:

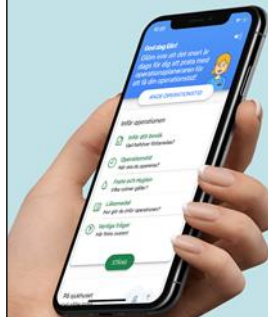
- Stå med fötterna parallellt. Sträck på knän, höfter och överkropp. Försök att belasta båda benen lika mycket.

**Gång:** Sträva efter normal gång med jämn belastning på benen och god rörlighet i det opererade benet. Använd ditt utprovade gånghjälpmedel så länge du behöver utifrån smärta och håлта. Det är viktigt att använda hjälpmedel tills du känner att du inte haltar. Om du använder kryckkäppar: börja med två kryckkäppar. Om/när du sedan kan övergå till att använda en kryckkäpp så håller du den i motsatt hand. Du kan framöver ha nytta av en kryckkäpp eller stavar vid längre promenader eller vid halka.

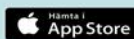
**Trappgång:** Uppför går du med icke opererade benet först och nedför går du med det opererade benet först, det vill säga ett steg i taget. När du återfår styrka och rörlighet kan du prova att gå vanligt i trappan.

Operationskollen är en app som hjälper dig att förstå och vara delaktig i din eller en anhörigs operation. Ha läkemedelslistan till hands när du laddar ner appen.

Välj -Region Jönköping  
-Jönköping  
-Höft

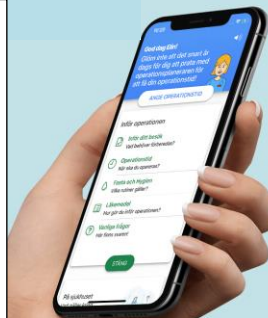


**Ladda ner appen Operationskollen från**

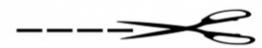


Operationskollen är en app som hjälper dig att förstå och vara delaktig i din eller en anhörigs operation. Ha läkemedelslistan till hands när du laddar ner appen.

Välj -Region Jönköping  
-Jönköping  
-Höft

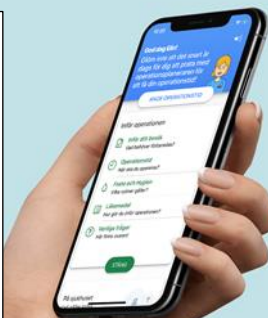


**Ladda ner appen Operationskollen från**



Operationskollen är en app som hjälper dig att förstå och vara delaktig i din eller en anhörigs operation. Ha läkemedelslistan till hands när du laddar ner appen.

Välj -Region Jönköping  
-Jönköping  
-Höft



**Ladda ner appen Operationskollen från**

