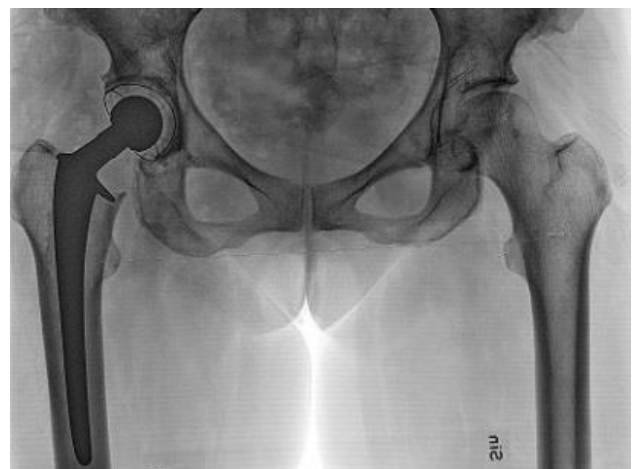


TILL DIG SOM OPERERATS FÖR EN HÖFTFRAKTUR



Ortopedkliniken
Värnamo sjukhus

 Region
Jönköpings län

RAPID RECOVERY 2021-06

Mina datum:

Operationsdatum: ___ / ___

Ta bort stygn/agraffer: ___ / ___ kl ___:___

Sista Innohep-sprutan: ___ / ___

Återbesök (vid totalprotes): ___ / ___ kl ___:___

Till dig som har opererats för en höftfraktur

Ditt engagemang i din vård och din rehabilitering är en förutsättning för att resultatet ska bli bra. Målet är att du ska få tillbaka samma funktion som innan din höftfraktur.

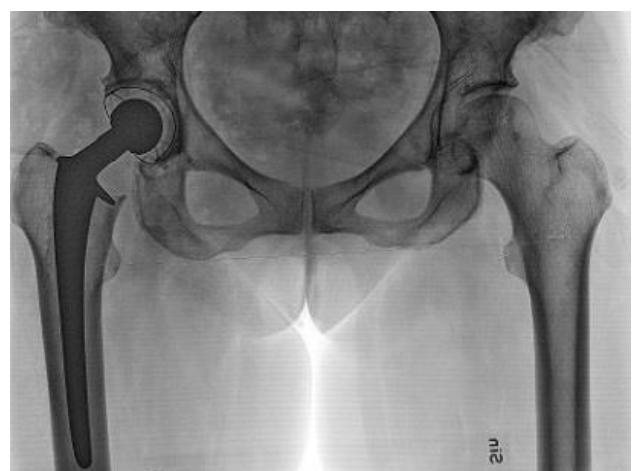
Vi arbetar i team – du som patient, läkare, sjuksköterska, undersköterska samt rehabpersonal för att nå bästa resultat med din operation. Varje länk i teamet är lika viktig. Grunden för ett bra operationsresultat är tidig och regelbunden träning. Det är därför viktigt att du själv tar stort ansvar i din rehabilitering.

Din operation

Du har opererats på grund av fraktur i lårbenshalsen med en så kallad protes. Om du har fått en halvprotes har man bytt ut din lårbenshals och ditt lårbenshuvud mot en protes, bäckensgålen har man inte opererat. Om du har fått en helprotes har man även bytt ut bäckensgålen.

Det gör oftast mest ont de första veckorna efter operationen och därefter brukar smärtorna minska och man kan öka rörligheten och belastningen.

Före hemgång röntgas höften och vid behov läggs operationssåret om. Du kommer också ha ett utskrivningssamtal. Information om och recept på nya läkemedel får du under vårdtiden.



Rehabilitering

För att komma igång tidigt med rörelser i benet och för att få igång blodcirkulationen ska du trampa upp och ner med fötterna. Det är också bra att ta djupa andetag för att vädra igenom lungorna. På grund av detta är det viktigt att du kommer upp i stående och att du börjar gå tidigt efter operationen. Av samma anledning ska du vara uppe så mycket du orkar under dagarna. Du är inte färdigtränad när du skrivs ut från sjukhuset, utan du ska fortsätta din träning i hemmet. Du är välkommen att kontakta sjukgymnast/fysioterapeut på din vårdcentral för fortsatt hjälp med din träning.

Ditt träningsprogram

Utför ditt träningsprogram 3 gånger/dag. Varje övning utför du 10-15 gånger, om inget annat anges.



Trampa upp och ned med fötterna. 30 gånger varje vaken timme.



Böj och sträck benet genom att dra foten mot rumpan.



Spänn främre lårmuskeln genom att pressa ner knävecket mot underlaget. Spänn därefter skinkorna.



Ligg med benet på en ihoprullad filt. Sträck i knäet.



För det opererade benet ut åt sidan.



Lyft upp rumpan.



Sträck i knäet i sittande.



Stå höftbrett med fötterna. Ha balansstöd. Gå upp på tå.



Ha balansstöd. För benet ut åt sidan. Håll foten i luften.



Ha balansstöd. För hela benet rakt bakåt. Med rakt knä. Håll foten i luften.



Ha balansstöd. Dra knäet upp mot taket, som att du kliver upp på ett högt trappsteg.

Gånghjälpmedel

Använd gånghjälpmedel så länge som du känner att balansen kräver det och tills du känner att du kan gå utan hälta och smärta.

Till en början är du bra hjälpt av ett gåbord när du ska stå- och gåträna. Allt eftersom din funktion blir bättre är det lättare att gå med betastöd, rollator eller kryckkäppar.



Gåbord



Betastöd



Rollator

Så här går du med kryckor:

Sätt kryckan/kryckorna framför dig. Börja med det opererade benet och kliv sedan framför med det icke opererade benet. Försök att ta lika långa steg, gå i lugn takt.

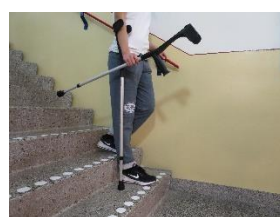
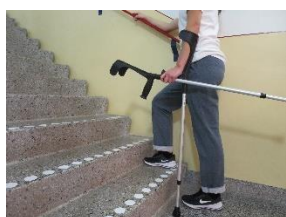


Trappgång

Så här gör du för att gå i trappa:

Uppför: Gå med det icke opererade benet först och kliv därefter intill med det opererade.

Nedför: Gå ner med det opererade benet först tillsammans med kryckor och kliv därefter intill med det icke opererade benet.



*Uppför trappa
Icke opererat ben upp först*

*Nedför trappa
Opererat ben ned först*

Smärta

Smärta förekommer alltid efter operation och du kommer inte vara helt smärtfri. Det är därför viktigt att du tar den ordinerade smärtlindringen i tid för att kunna utföra din rehabilitering. Upplevelsen av smärta är individuell och behovet av smärtlindring varierar från person till person. Du får en utskriven individuell läkemedelslista med information om din medicinering och hur den ska tas. Du får även en utskrift med en sammanfattning om din vårdtid.

Inför hemgång

Ofta kan man behöva mer stöd och hjälp första tiden efter en höftfraktur. Vid behov av hjälp i hemmet kommer din vårdcentral och hemkommun att kontaktas för att planera och förbereda din hemgång. För att planeringen inför hemgång ska fungera så bra som möjligt är det bra om du direkt efter operationen själv funderar på om du kommer att ha behov av hjälp hemma.

Du kan vara i behov av hjälpmedel för att underlätta vardagliga aktiviteter så som uppresningar och påklädning. Arbetsterapeut på sjukhuset gör en individuell bedömning av vilka hjälpmedel som kan vara aktuella och kan vid behov förmedla kontakt med arbetsterapeut i din hemkommun för uppföljning och eventuella anpassningar i hemmet. Om du inte är utredd för benskörhet kommer detta göras.

Efter hemgång

Vi kan behöva komma i kontakt med dig efter din operation. Tänk då på att vi kan ringa från skyddat/dolt telefonnummer. Vi ber dig därför att svara på dolda nummer tiden efter din operation. Aktuella telefonnummer du ska använda dig av för att nå oss finns i slutet av broschyren.

Du får anstränga din höft så pass mycket att du inte får ökad smärta som sitter i och att du inte blir mer svullen kring såret. Generellt sett är det bättre att röra på dig kortare stunder och ofta istället för enstaka långa stunder.

Du fortsätter din individuella rehabilitering i hemmet enligt det program du har fått under vårdtiden. Träning efter höftoperation syftar till att förbättra rörlighet och styrka så att du kan återfå tidigare funktion. I de allra flesta fall överrapporterar sjukgymnast/fysioterapeut på sjukhuset till kollega i din hemkommun som kommer hjälpa dig med din fortsatta träning. Du kan också själv ta kontakt med sjukgymnast/fysioterapeut på din vårdcentral.

Kostråd

Efter operation har du ett ökat energi- och proteinbehov. Därför är det viktigt att du äter tillräckligt. Hur mycket energi och näring du får i dig påverkar risken för att falla. Ät allsidigt och varierat och fördela maten över dagen. Frukost, middag och kvällsmat samt 1–3 mellanmål är en bra fördelning för de flesta.

- Låt grönsaker finnas med vid varje huvudmåltid och ät gärna 2–3 frukter per dag.
- Kroppen behöver mer fett och protein med åren. Bra fettkällor är raps- och olivolja, flytande margarin, avokado, oliver, fet fisk, nötter, mandlar och frön. Ät någon typ av protein vid varje måltid, exempelvis kött, fisk, ägg eller mejeriprodukter.
- Kalcium hjälper till att bevara skelettet och den främsta källan är mejeriprodukter. Lagom mängd per dag är 5 dl mjölk, fil eller yoghurt och 3 skivor ost.
- Vitamin D är också viktigt för skelettet. Vitamin D bildas i huden med hjälp av dagsljuset och finns i ägg, berikade mejeriprodukter och matfetter samt i fet fisk.

Vid minskad aptit

Var uppmärksam på om du minskar ofrivilligt i vikt. Går du ner i vikt förlorar du även muskelmassa, vilket kan leda till sämre balans och därmed ökad fallrisk. Då är det extra viktigt med en regelbunden måltidsordning och att du äter små portioner oftare under dagen.

Använd gärna feta mejeriprodukter och berika maten med extra grädde, smör och olja. Ät proteinrika livsmedel till varje måltid. Ät efterrätt efter maten och drick energigivande drycker.

Att förebygga fall

Du kan göra mycket själv för att förhindra nya fall och skador som kan följa av det. Här följer några råd och tips:

- Träna upp din styrka, balans och rörlighet.
Börja med att träna enligt rekommendationer efter din höftoperation. Gå och rör på dig så mycket som möjligt med stöd av det gånghjälpmedel som du fått utprovat.
- Fråga din distriktsläkare om dina mediciner om du upplever biverkningar så som trötthet och balansproblem.
- Använd stadiga skor som sitter bra på foten alternativt antihalksockar då du förflyttar dig inne och ute.
- Minska risken att ramla i din hemmiljö genom att ta bort lösa sladdar och mattor. Se över möbleringen så att den är anpassad för dig och se till att ha en bra belysning. Höga trösklar kan vara en risk så kontrollera gärna om de kan tas bort.
- En antihalkmatta och en duschpall gör din duschsituation säkrare.

Komplikationer

Infektion

Höftleden kan bli infekterad trots att operationen utförts med högsta möjliga sterilitet. Tecken på infektion är rodnad, svullnad, sårleckage, tilltagande smärta och feber. Om du upplever något av detta ska du kontakta ortopedmottagningen kontorstid. Kvällar och helger kontaktar du 1177.

En läkare på ortopedi vill alltid själv göra en bedömning av såret innan antibiotika sätts in. Om distriktssköterska eller distriktsläkare vill sätta in antibiotika ska du avvakta detta och istället kontakta ortopedmottagningen.

God hygien är av vikt även efter operationen. Förbandet tål försiktig dusch och du låter det sitta kvar tills agrafferna/stygnen ska tas bort. Om förbandet lossnar eller om det läcker igenom plasten så ska du, under kontorstid, kontakta ortopedmottagningen. Kvällar och helger kontaktar du 1177.

Blodpropp

Genom att du tar blodförtunnande medicin (tabletter eller spruta) samt genom dina aktiva fottramp minskar du risken för blodproppar i benet. Om du märker att ditt ben blir mer svullet, rodnat, värmeökat eller ömt så bör du kontakta vården via 1177 för utredning av eventuell blodpropp.

Det är vanligt att benet svullnar och blir missfärgat efter din operation (men det behöver inte betyda att du har en blodpropp). En orsak till svullnad kan vara att du rör dig mindre än normalt men det beror också på en blödning i samband med operationen. Svullnad i benet kan kvarstå i flera månader efter din operation. Blödningen i benet gör också att huden missfärgas tillfälligt och kan sträcka sig över ett större område på benet än själva operationsområdet. För att minska svullnaden är det bra att lägga upp benet på en pall när du sitter.

Övrigt

Behöver du ytterligare hjälp kan du använda dig av stödstrumpa med ordentlig kompression. På apoteket eller vårdcentralen kan de hjälpa dig med detta. För att minska komplikationer efter operation rekommenderar vi att du avstår från alkohol i fyra veckor efter operation samt att du blir rökfri.

Din uppföljning

Distriktssköterska på din vårdcentral kommer att ta bort stygnen/agrafferna cirka 14 dagar efter operationen. Den här tiden bokar du själv. Har du sedan tidigare kontakt med hemsjukvården kommer de ta bort stygnen/agrafferna. Om du har opererats med en totalprotes så kommer du bli kallad till återbesök efter sex veckor till fysioterapeut/sjukgymnast på sjukhuset i Värnamo. Ytterligare information finns att läsa på www.1177.se

Mina frågor:

Telefonnummer:

Ortopedmottagningen	010 - 244 72 60
Ortopediska vårdenheten	010 - 244 72 35
Värnamo kommun	0370 - 37 70 00
Gislaveds kommun	0371 – 810 00
Gnosjö kommun	0370 – 33 10 00
Vaggeryds kommun	0370 – 67 80 00
Sävsjö kommun	0382 – 152 00