

TILL DIG SOM SKA FÅ EN NY HÖFTLED

Ortopedkliniken

Värnamo sjukhus

RAPID RECOVERY 2.0
2022-02

Mina datum:

Inskrivningsbesök ____ / ____ kl. ____: ____

Dusch ____ / ____ Innan du går och lägger dig kvällen före operation

Sluta äta ____ / ____ kl. ____: ____

Sluta dricka ____ / ____ kl. ____: ____

Inläggning operationsdagen ____ / ____ kl. ____: ____

Stygnborttagning ____ / ____ kl. ____: ____

Fysioterapeut/sjukgymnast ____ / ____ kl. ____: ____

Dina mål inför hemgång:

- ☐ Du tar dig i och ur säng.
- ☐ Du går med lämpligt gånghjälpmedel.
- ☐ Trapptränat vid behov.
- ☐ Du har gått igenom och förstår övningarna i ditt träningsprogram och dina eventuella förhållningsregler.
- ☐ Du klarar personlig hygien och klä dig själv.
- ☐ Du har en hanterbar smärta.

Till dig som ska få en ny höftled

Ditt engagemang i din vård och din rehabilitering är en förutsättning för att resultatet ska bli bra. En tidig mobilisering efter operation har visat att resultatet blir bättre och risken för komplikationer minskar. Du har själv ansvar för att vara välinformerad och förberedd.

När det nu är bestämt att du ska operera din höft vill vi ge dig den information du behöver för att du ska känna dig trygg och vara förberedd. Vi förutsätter att du läser och tänker igenom allt i den här informationsbroschyren. Ha den med dig till alla dina besök samt under din vårdtid. Spara och återgå till broschyren under hela din rehabilitering för att söka svar på frågor.

Vi arbetar i team – du som patient, läkare, sjuksköterska, undersköterska och rehabiliteringspersonal för att nå bästa resultat med din operation.

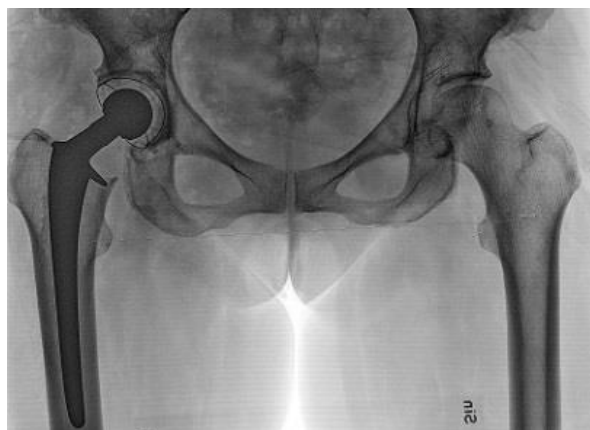
Vi kan behöva komma i kontakt med dig före din operation och vi kommer även ringa dig efteråt. Tänk då på att vi ringer från skyddat/dolt/hemligt nummer samt ortopedklinikens nummer och vi ber dig därför att svara vid tiden kring din operation. Aktuella telefonnummer du ska använda dig av för att nå oss finns i slutet av broschyren.

Vad är artros?

För att ledytorna ska kunna röra sig bra mot varandra i höften är dessa ledytor beklädda med brosk. Om brosket skadas eller bryts ner uppstår artros. Det är oftast flera olika faktorer som gör att man får artros, exempelvis ålder, ärftlighet, överbelastning, tidigare benbrott eller andra skador. Artros ger smärta, försämrad rörlighet och nedsatt gångförmåga. Artrosskola hos fysioterapeut/sjukgymnast med fokus på information och träning är förstahandsbehandling.

En del av alla personer som får höftledsartros behöver så småningom opereras med en konstgjord höftled, så kallad höftplastik. Man ersätter då lårbenshals, ledkula och ledskål med delar av plast och metall.

Operationen leder, för de allra flesta, till att smärta och värk efter hand reduceras eller upphör samt att gångförmågan förbättras. Rörligheten blir inte alltid lika god som i en helt frisk höftled. Grunden för ett bra operationsresultat är tidig och regelbunden rörelseträning. Det är därför viktigt att du själv tar stort ansvar i din rehabilitering.



Inför din operation

För bästa resultat är det viktigt att du är så förberedd som möjligt, både mentalt och kroppsligt. Om du har några sjukdomar bör dessa vara väl behandlade, vilket du får diskutera med din distriktsläkare.

Du kommer att få en kallelse med information om vilken dag du ska opereras.

Du kallas till ett inskrivningsbesök någon vecka före operationen där du får information från sjuksköterska och rehabiliteringspersonal om hur du ska förbereda dig inför operationen.

Ta med denna broschyr. Du får då veta vilken tid du ska komma till avdelningen på operationsdagen. Skriv gärna ner eventuella frågor och ta med dessa till besöket. Ta gärna med en närstående.

Ortopedavdelningen är närmast den södra entrén på sjukhuset. Följ målpunkt H. Apoteket ligger vid huvudentrén.

Tänk på att i god tid planera för tiden *efter* operationen. Om du tror att du efter operationen kan behöva hjälp i hemmet med t.ex. städning, tvätt, måltider eller personlig omvårdnad är det viktigt att du i god tid före operationen tar kontakt med kommunens biståndshandläggare. Du når biståndshandläggare via växeln i din kommun.

Det är ditt eget ansvar att ordna transport till och från sjukhuset. Busshållplats finns i nära anslutning till huvudentrén.

Inför operationen måste huden vara hel och fri från sår. Det innebär att om du har sår, plitor, såriga eksem, rivsår eller skrubbsår på kroppen så måste detta bedömas av ortopedläkare. Raka inte benet sista veckan före operation då det lätt blir sårbildning. Du får inte heller ha någon infektion i kroppen. Detta gäller även tandinfektioner vilket innebär att du inte ska gå till tandläkaren 2 veckor innan operationen och inom 6 veckor efter operationen. Om du har något av ovan nämnda besvär veckan före din operation ska du kontakta ortopedmottagningen under kontorstid och ortopediska vårdenheten på helgdagar. Naglar ska vara kortklippta och fria från lack och nagelförlängning.

För att vara i så god form som möjligt är det viktigt att du laddar med extra energi och näringsrik mat veckorna innan planerad operation.

Rökstopp sex veckor före och sex veckor efter operationen är ett krav för att operationen ska genomföras för att minska risken för allvarliga komplikationer. Detta gäller även elektroniska cigaretter. Professionell hjälp för rökstopp erbjuds alltid.

För att minska risken för komplikationer efter operationen rekommenderar vi att du avstår alkohol fyra veckor före och fyra veckor efter operationen.

Vissa typer av läkemedel behöver du sluta ta en viss tid inför operationen, t.ex. blodförtunnande, inflammationsdämpande, antidiabetikum, reumatiska preparat. Läs igenom följande lista för att se om detta gäller dina läkemedel.

Clopidogrel och Brilique	5 dagar innan operation
Trombyl	5 dagar innan operation
Inflammationsdämpande (ex Brufen, Diklofenak, Pronaxen)	5 dagar innan operation
Metformin	2 dagar innan operation
Waran, Xarelto och Eliquis	Enligt rådgivning från ortoped- eller AK-mottagning
Läkemedel mot reumatisk sjukdom	Enligt rådgivning med reumatolog- eller ortopedmottagning

På din operationsdag

Inför operationen ska du tvätta hela kroppen med bakteriedödande tvål vid två tillfällen. Detta görs för att minska risken för infektion. Tvålen finns att köpa på apoteket och det är viktigt att du följer instruktionerna som står på förpackningen. Efter första duschen, som sker kvällen före operationen, sover du i renbäddad säng. Efter den andra duschen som sker på sjukhuset, på operationsdagens morgon, tar du på dig sjukhusets kläder.

Om du i vanliga fall använder linser ska du inte göra detta operationsdagen. Se därför till att du har glasögon med dig om du behöver det.

När du ska opereras behöver du fasta en viss tid innan för att undvika allvarliga komplikationer. Fastan gäller även användandet av snus och tuggummi. Du kommer få veta dina specifika tider för fasta när du är på inskrivningsbesöket. Du får dricka klara drycker fram till angiven tid. Exempel på klara drycker är saft, måltidsdryck, kaffe, te och vatten. Drick **inte** mjölkprodukter eller kolsyrad dryck.

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 så ring ortopedmottagningen.

Ta med till avdelningen:

- ☐ Legitimation
- ☐ Mediciner i originalförpackning (även ögondroppar, insulinpennor och sprayer)
- ☐ Toalettartiklar
- ☐ Stadiga skor
- ☐ Hjälpmedel (dyna, kryckkäppar, påklädningshjälpmedel)
- ☐ Telefonnummer till anhöriga
- ☐ Denna broschyr

Ta däremot inte med dig några smycken, värdesaker eller för mycket pengar. Du får använda mobiltelefon på de flesta platser på sjukhuset. De platser där mobilerna ska vara avstängda är skyltade med mobilförbud. Vi har även möjlighet att erbjuda tillgång till wifi-uppkoppling.

Din operation

Vilken typ av bedövning som ges under operationen bestäms av narkosläkare utifrån ditt hälsotillstånd. Den bedövning som vanligen rekommenderas är ryggbedövning.

Ryggbedövningen kompletteras ofta med lugnande mediciner. Efter operationen övervakas du på uppvakningsavdelningen innan du flyttas till vårdavdelningen.

Efter ingreppet är du nyopererad men inte sjuk. Att operera in en ny höftled är normalt förenat med smärta och du kommer under en tid behöva smärtstillande läkemedel. Smärtan är lättare att påverka om den behandlas tidigt men du kommer inte vara smärtfri den första tiden.

Så snart som möjligt är det viktigt att du återgår till normal aktivitet och håller dig i rörelse. 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. Av samma anledning ska du vara uppe så mycket du orkar under din vårdtid.

Hemgång sker dagen efter operationen. Syftet med snabb mobilisering och återgång till normal aktivitet är att minska risken för blodproppar, sjukhusrelaterade infektioner samt andra komplikationer. Vanligtvis är också hemmiljön den bästa för en effektiv rehabilitering. När du uppfyller målen är du redo för hemgång. Se dina mål på första sidan.

Före hemgång röntgas höften och vid behov läggs operationssåret om. Du kommer förmodligen inte att träffa din operatör efter operationen utan ha ett utskrivningssamtal med avdelningsläkaren. Information om smärtlindring och recept på nya läkemedel får du under vårdtiden. Observera att personalen på avdelningen inte hinner hjälpa till att hämta ut recept på apotek. Du kan själv i förväg ordna med fullmakt till närstående som kan hjälpa dig att hämta ut läkemedel. Detta gör du på ett apotek, från dator, mobil eller app.

Ditt träningsprogram

Prova övningarna innan operationen för att bekanta dig med träningsprogrammet.

Efter operationen ska ditt träningsprogram genomföras 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.



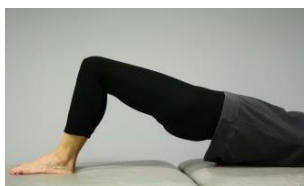
Spänn främre lårmuskeln genom att sträcka helt i knät.



För det opererade benet ut åt sidan.



Böj det opererade benet genom att dra foten mot rumpan. Fäll knät ut på sidan. Åter med knät och sträck



Lyft upp rumpan.



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



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



Ha balansstöd. För det opererade benet rakt bakåt med rakt knä. Håll foten i luften.



Ha balansstöd. Dra det opererade benet knä upp mot taket, som att du kliver upp på ett högt trappsteg.

Om programmet känns för lätt efter någon vecka, gör då programmet två gånger i följd vid varje träningstillfälle.

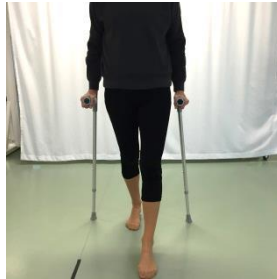
Kryckgång

Så här går du med kryckor:

Sätt båda 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.



*Gång med två kryckkäppar
Kryckorna samtidigt som opererat ben*



*Gång med en kryckkäpp
Kryckan samtidigt som opererat ben*



Trappgång

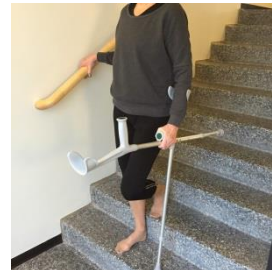
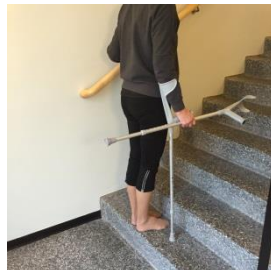
Så här gör du för att gå i trappa:

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

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*



Komplikationer

Alla operationer medför en viss risk för komplikationer. För höftoperationer är komplikationerna relativt ovanliga. En viss risk finns för infektioner, trots att operationen utförs med högsta möjliga sterilitet. God hygien är viktig för att minimera denna risk. Förbandet låter du sitta kvar tills sårkontrollen 2 veckor efter operationen. Om förbandet lossnar eller om det läcker igenom plasten så ska du kontakta vårdcentralen för förbandsbyte. Tecken på infektion som rodnad, svullnad, sårläckage, tilltagande smärta och feber kontakt ortopedmottagningen.

Blodpropp i benet är en annan komplikation, om än ovanligt. Denna risk minimeras enklast genom att återgå till normal aktivitet så snart som möjligt. Om du märker att ditt ben blir mer svullet, rodnat, värmeökat och ömt så bör du kontakta vården. Det är vanligt att benet svullnar och blir missfärgat efter operation men det behöver inte betyda att du har en blodpropp. En orsak till svullnaden kan vara att du rör dig mindre än normalt men det kan också bero på en mindre blödning i samband med operationen.

Om du upplever något av detta ska du kontakta ortopedmottagningen 010-244 72 60 kontorstid. Övrig tid ring 1177.

Efter din sjukhusvistelse

Om det är aktuellt sjukskrivs du två till tre månader beroende på vilka arbetsuppgifter du har. Anpassning av arbetsuppgifter och arbetsplatsen kan underlätta. Meddela försäkringskassan om du börjar jobba tidigare än vad sjukintyget omfattar. Har du frågor kring sjukskrivning och att komma tillbaka till arbete efter operationen kan du kontakta rehabkoordinator på kliniken via ortopedmottagningen.

Du fortsätter din individuella rehabilitering i hemmet enligt det program du har fått under vårdtiden. Om du önskar kontakt med fysioterapeut/sjukgymnast för ytterligare träning kan du själv ringa din vårdcentral och boka tid.

Använd gånghjälpmedel i fyra till sex veckor efter operationen eller tills du känner att du kan gå utan hálta. Om du efter dessa veckor vill använda endast en krycka så ska du ha den i motsatt hand mot den opererade sidan.

När du har full kontroll på benet och kan framföra bilen på ett trafiksäkert sätt får du återgå till bilkörning.

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 sig kortare stunder och ofta i stället för enstaka långa stunder.

Det tar upp till ett halvår eller mer innan du når full aktivitet. Riktigt lika bra rörlighet som i en frisk led får du troligtvis inte men så gott som alla blir smärtfria.

Meddela vid nästa tandläkarbesök att du har fått en ledprotes inopererad.

Din uppföljning

Sjuksköterska på ortopedmottagningen alternativt vårdcentralen kommer att ta bort stygnen samt göra en sårkontroll cirka 2 veckor efter operationen. Information om stygnborttagning ges vid inskrivningssamtalet.

Du blir kallad till återbesök efter sex veckor till fysioterapeut/sjukgymnast på sjukhuset i Värnamo.

Uppgifter om din operation kommer att rapporteras till det nationella registret för höftprotesoperationer. Därifrån skickas ibland en enkät ut till de som opererats och vi vill gärna att du besvarar denna.

Ytterligare information finns att läsa på www.1177.se.

Vanliga frågor och svar

Bada/duscha

- Undvik att bada den första månaden. Såret ska vara helt läkt.
- Tänk på din säkerhet när du duschar. Använd antihalkmatta.
- Diskutera gärna med arbetsterapeut för att få till en bra lösning.

Flyg

Du behöver inget intyg för flygresor.

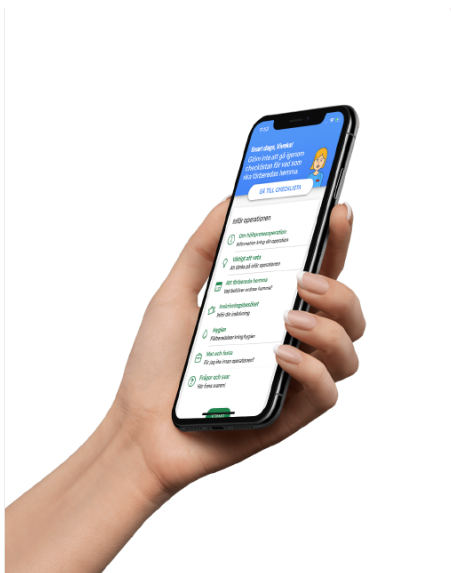
Mina frågor:

Telefonnummer

Ortopedmottagningen 010-244 72 60 (kontorstid)

Ortopedavdelningen 010-244 72 35

1177 Vårdguiden 1177



Operationskollen hjälper dig från kallelse till rehab

Med appen Operationskollen är det enkelt att förstå din egen eller en närståendes operation. Den hjälper dig att hålla koll hela vägen – från kallelse till rehabilitering.

Du kan ladda ner appen gratis till både iOS och Android.

1177 VÅRDGUIDEN |  Region Jönköpings län