

TILL DIG SOM HAR OPERERATS FÖR EN HÖFTFRAKTUR



Richardskruv med platta



Lång Gammaspik



Olmed/LE-skrugar



Twin hook



Kort Gammaspik

Kontaktuppgifter för närstående

Besökstid: 15:00-19:00

Besöksrestriktioner gäller under Covid-19 utbrottet

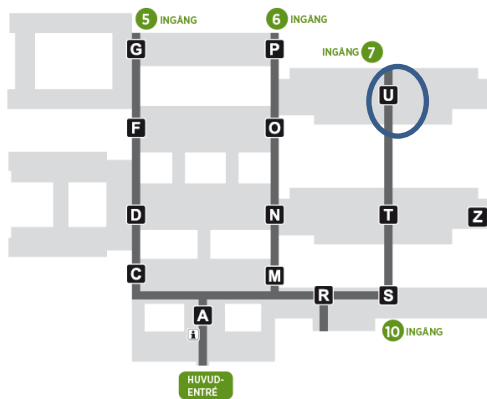
Undantag för besökstider gäller vid palliativ vård eller mycket speciella förhållanden. Tala med personalen vid frågor.

Telefontid: 11:30-14:30

Ortopedisk vårdenhet A 010 - 242 20 57

Ortopedisk vårdenhet B 010 - 242 15 50

Hitta till oss på Ortopedisk vårdenhet A och B, hiss U plan 7



Måltider:

7:30 frukost

11:30 lunch

16:30 middag

19:00 kvällsfika

22:00 nattmål

Vår mottagning ligger vid hiss U plan 4

Ortopedisk vårdenhet

På avdelningen råder förbud mot levande blommor och starka dofter på grund av allergi. Ryhov är ett rökfritt sjukhus. I samband med operation rekommenderas rökstopp 6 veckor efter operation, då det väsentligen minskar risken för infektioner och främjar läkningen. Vill du få hjälp att sluta röka under vårdtiden? Tala med personalen.

Sjukhuset ansvarar **inte** för kläder och värdesaker. Låsbara skåp finns vid varje sängplats, dock ser vi helst att dina närstående tar med smycken och andra värdesaker hem. Lås skåpet när du inte håller det under uppsikt. **Be närstående att snarast lämna:**

- Stadiga skor
- Hygienartiklar (inte parfym)
- Egna mediciner i originalförpackning (inte dosett)
- Kläder till hemresan
- Kontanter till eventuell sjuktransport hem(125 kronor)

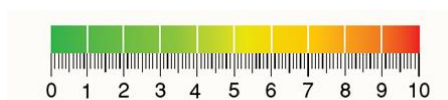
Mobiltelefon får användas på avdelningen men tänk på följande:

- Använd vibrationssignal eller diskret ringsignal. Stäng av telefonen vid rond och när du inte kan svara.
- Undvik samtal i situationer när andra kan bli störda. Respektera nattvilan mellan kl 22.00- 06.00.
- Fotografering är **inte** tillåtet.
- WIFI finns att tillgå välj: RJLguest.

Vi arbetar i team - du som patient tillsammans med läkare, sjuksköterska, undersköterska, sjukgymnast/fysioterapeut och arbetsterapeut. För att nå bästa resultat efter din operation är 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 för din rehabilitering. Målet är att du ska få tillbaka samma funktion som innan din höftfraktur.

Smärta och smärtskattning

Smärta under/efter en operation upplevs olika. För att du ska ha möjlighet att vara delaktig i din smärtbehandling kommer du regelbundet att få skatta din smärta på en skala mellan 0 (ingen smärta) och 10 (värsta tänkbara smärta). Siffrorna ger en möjlighet att följa hur ont du har under din vårdtid och utvärdera den smärtlindring du behöver.



Du erbjuds förebyggande läkemedel mot smärta. Är detta otillräckligt får du ytterligare smärtlindrande tabletter och/eller injektion. Innan operation kan du få en blockad, det är en tunn slang där du får lokalbedövning.

Operation

Du har opererats på grund av fraktur i höften. Operationen tar cirka 1,5 timma och det finns en narkosköterska bredvid dig som kontrollerar hur du mår. Efter operationen kommer du att observeras på uppvakningsavdelningen innan du kommer åter till ortopedavdelningen. Det inopererade materialet får sitta kvar om det inte ger problem. Efter operationen röntgas höften och operationsförbandet kontrolleras regelbundet. Själva höftleden är oskadad och helt stabil, det finns ingen risk för att höftleden luxerar

(hoppas ur led). Du får i de allra flesta fall belasta fullt på det opererade benet. Om inte kommer du att meddelas detta av personalen. Räkna med en återhämtnings- och rehabiliteringsperiod på ca 6 månader efter operationen.

Rehabilitering

Börja direkt efter operationen att varje vaken timme ta 10 djupa andetag för att vädra igenom lungorna. Det är viktigt att du tidigt efter operationen kommer upp i stående och börjar träna på att gå för att komma igång med rörelser och få igång blodcirkulationen. Av samma anledning ska du vara uppe så mycket du orkar under dagarna.

Sjukgymnasten/fysioterapeuten på avdelningen kommer att gå igenom ett träningsprogram med dig (se övningar längre bak i broschyren). De gör en bedömning av vilket gånghjälpmedel som är lämpligt att använda. Tänk på att många moment under vårdtiden är rehabilitering, såsom att sätta dig upp eller lägga dig ner i sängen och att gå till och från badrum eller matsal.

Målsättningen är att du skall klara din personliga hygien, toalettbesök och av-/påklädning i så stor utsträckning som möjligt själv. Därför är det väsentligt att du redan på avdelningen börjar träna på detta. Arbetsterapeuten träffar dig och gör en bedömning samt tränar vid behov.

Planering inför utskrivning

Den förväntade vårdtiden på sjukhuset är vanligtvis 3-5 dagar men är alltid individuell och beror bland annat på din situation innan frakturen/benbrottet.

För att planeringen inför hemgång ska fungera så bra som möjligt är det bra om du tillsammans med dina närstående funderar på om du kommer att ha behov av hjälp efter sjukhusvistelsen. Om du önskar kontakt med vårdcentral och hemkommun inför utskrivning hjälper personalen till med kontaktakten. Innan utskrivning får du mer information om läkemedel, sårvård och din fortsatta vård.

Du kan vara i behov av hjälpmedel för att underlätta vardagliga aktiviteter såsom uppresningar och påklädning. Rehabpersonalen på sjukhuset gör en individuell bedömning vilka hjälpmedel som kan vara aktuella för dig. Vilka hjälpmedel som kan behövas beror även på utformning av din inomhusmiljö vilket är anledningen till att vi ställer frågor kring detta.

Fortsatt rehabilitering hemma

Det är viktigt att du fortsätter att träna även efter sjukhusvistelsen. Du fortsätter då din individuella rehabilitering 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. Vi rekommenderar att du rör på dig kortare stunder ofta i stället för längre enstaka stunder. Vid behov överrapporterar sjukgymnast/fysioterapeut på sjukhuset till kollega i kommunen eller på vårdcentralen som kommer att hjälpa dig med din fortsatta rehabilitering.

Hur snart bilkörning kan återupptas efter operationen är individuellt och beror på din funktion. Det viktiga är att kunna flytta foten snabbt från gas till broms i kritiska trafiksituationer. Det tar vanligtvis ca 6 veckor. Vattengymnastik tillåts när såret är helt läkt.

Benskörhet

Benskörhet kan bidra till att man lättare får frakturer och därför skickas ofta i samband med vårdtillfället en remiss för bentätthetsmätning. Bentätthetsmätning görs för att bedöma om skelettet är skört och om behandling behövs. Du får i så fall en kallelse till sjukhusets osteoporosmottagning för mätning efter vårdtillfället. Mätningen är enkel och smärtfri och tar ca 30 minuter. Du får mer information om själva undersökningen i samband med kallelsen. Resultatet av undersökningen kommer att meddelas till din distriktsläkare som tar ställning till om du behöver någon specifik behandling. I vissa fall bedöms att det inte behövs någon mätning och då kan du få information om det via din distriktsläkare. Om du vill veta mer, läs på 1177.se (sök "benskörhet").

Kostråd

Hur mycket näring du får i dig påverkar risken för att falla. Det är därför viktigt att du äter näringsrik mat i tillräcklig mängd. Ät allsidigt och varierat och fördela maten över dagen. Frukost, middag och kvällsmat samt 1–3 mellanmål är en bra fördelning för de flesta. Tänk på att få i dig tillräckligt med vätska, drick både till och mellan måltiderna. Komplettera din kost med grönsaker, frukt, fett och mejeriprodukter. Om aptiten sviktar var uppmärksam på om du minskar i vikt, tag då kontakt med din vårdcentral för ytterligare kostråd.

Att förebygga fall

Det finns saker du kan göra för att minska risken för framtida fallolyckor och skador. Här följer några 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 har fått utprovat.
- Motion är, förutom promenader, även att sköta hem, trädgård och göra inköp m.m.
- Använd stadiga skor som sitter bra på foten alternativt antihalksockor då du förflyttar dig. Använd broddar på skor/stövlar vid halka vintertid.
- Minska risken för fall i din hemmiljö genom att ta bort lösa sladdar och mattor. Anpassa möbleringen och belysningen i hemmet. Höga trösklar kan vara en risk så kontrollera gärna om de kan tas bort.
- En halkmatta och en duschpall gör din duschsituation säkrare.
- Kontakta din läkare på vårdcentralen angående dina mediciner om du upplever biverkningar såsom yrsel, trötthet och balansproblem.
- Kontrollera din syn och hörsel regelbundet.

Smärtlindring

Här följer några generella råd om smärtstillande läkemedel. Vanligtvis skrivs recept ut på Alvedon, Oxikodon och Oxynorm. Se din läkemedelslista som du får av läkaren vid utskrivningssamtalet. Alvedon är din grundsmärtlindring och Oxikodon och Oxynorm är komplement. När smärtan minskar ska du i första hand ta bort Oxikodon och sedan Oxynorm, fortsatt med Alvedon. Om du har APO-dos kan läkemedel hämtas ut bredvid påsarna då dessa läkemedel bara ska användas under en kort tid. Användning av morfinliknande läkemedel kan leda till förstoppning, fortsatt med laxeringspulver 1-3 gånger om dagen, vid fortsatt problem finns andra receptfria preparat på apoteket.

□ Tablett Alvedon forte 1 g -100 stycken tabletter, 1 uttag på recept.

Innehåller ämnet paracetamol som dämpar smärta och feber. 1 tablett 3-4 gånger om dagen var 4-6 timme. När smärtan minskar kan du minska Alvedon forte 1 g till 2 gånger per dag ett par dagar för att sedan ta dessa vid behov. Var observant på utbytbara läkemedel från apoteket, ibland heter denna tablett Pamol, Paracetamol eller Panodil.

□ Tablett Oxikodon depot 5 mg - 28 stycken tabletter 1 uttag på recept.

Innehåller ett morfinliknande ämne(opioid) som dämpar smärta. 1 tablett morgon och kväll i ca 1,5 vecka. När smärtan minskar kan du ta 1 tablett bara på morgonen i 2 dagar för att sedan sluta helt. Var observant på utbytbara läkemedel från apoteket, ibland heter denna tablett Oxycodone depot eller Oxycontin depottablett. Om du ordinerats en starkare dos får du ett individuellt uttrappningsschema av läkaren vid hemgång.

□ Kapsel Oxynorm 5 mg - 14 stycken, 1 uttag på recept.

Innehåller ett morfinliknande ämne(opioid) som dämpar smärta. Denna kapsel kan tas vid behov vid svår smärta, maximalt 4 st per dygn i 2 veckor. Var observant på utbytbara läkemedel från apoteket, ibland heter denna tablett Oxycodone eller Oxikodon.

Om du behöver förlängning av recept bör du höra av dig till vårdcentralen minst 5 dagar innan de tar slut. Gör knappval receptförnyelse. Ortopeden har ansvar för dina smärtstillande mediciner fram till ditt eventuella återbesök, därefter hänvisas du till vårdcentralen.

Sårvård

Såret är omlagt med plastat förband som ska sitta på (även vid dusch) tills suturerna/agrafferna tas bort hos distriktssköterska 14 dagar efter operationen. **OBS! Du tar själv kontakt med distriktssköterska på vårdcentralen när du kommer hem för att boka denna tid.** Om det läcker igenom förbandet innan dess, kontakta ortopedmottagningen. Om förbandet lossnar eller går sönder tidigare tar du kontakt med distriktssköterska för omläggning.

Annat omläggningssalternativ och information till patienten.

□ Stygn- eller agrafttagning på _____ den _____

Komplikationer

För att minska risken för komplikationer efter operation rekommenderar vi att du avstår från alkohol under 4 veckor efter operation samt att du blir rökfri under minst 6 veckor efter operation. Om du behöver hjälp med detta kan du kontakta din vårdcentral.

Infektioner kan inträffa efter operationen men det är ovanligt. Att ha lite feber några dagar upp till en vecka efter operationen är normalt, det är kroppens sätt att reagera på operationen. Om du får frossa bör du kontakta oss på ortopedden.

OBS! Vid ett eller flera av dessa symtom; sjukdomskänsla, feber, rodnad, kraftigt läckage, värmeökning eller ökad smärta trots smärtlindring skall du kontakta ortopedmottagningen.

Blodpropp i benet är en annan komplikation som kan inträffa. Denna risk minskas genom att du tar blodförtunnande medicin (tablett eller spruta), genom dina aktiva fottramp samt rörelse/aktivitet. Om du märker att ditt underben blir svullet, rodnat, värmeökat och ömt så bör du kontakta vården via 1177 för utredning av eventuell blodpropp.

□ Du behandlas med **Innohep** mot blodpropp. Innan du går hem 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 har sammanlagt _____ sprutor kvar att ta. Innohep tas oftast kvällstid och om du glömt en dos skall du inte ta dubbel dos nästa dag.

Svullnad av benet (framför allt låret) är vanligt 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. En annan orsak kan vara blödning i samband med operationen. Svullnad i benet kan kvarstå i flera månader efter din operation. Blödningen gör också att huden missfärgas tillfälligt och kan sträcka sig över ett större område på benet än själva operationsområdet, det är vanligt att även underbenet svullnar. För att minska svullnaden är det bra att lägga upp benet på en pall när du sitter. Behöver du ytterligare hjälp kan du använda dig av stödstrumpa med kompression, utprovning kan de hjälpa dig med på apoteket eller vårdcentralen.

Kontaktuppgifter efter vårdtiden

Ortopedmottagningen 010 - 242 15 00 i 1:a hand efter utskrivning

Receptionen, rehabiliteringscentrum 010 - 241 10 10
Rehabpersonal (sjukgymnast/fysioterapeut och arbetsterapeut)
www.1177.se. Här kan du skicka frågor via mina vårdkontakter

Ortopedens funktionsbrevlåda ortopedkliniken.jonkoping@rjl.se

Synpunkter på vården

Har du synpunkter på vården, vänd dig i första hand till personalen på avdelningen. Vad du som patient/närstående tycker om vården är viktigt för oss. Du kan också kontakta patientnämnden på 010-242 42 35 eller patientnamnden@rjl.se. Mer information finns på 1177.se Sökväg: så fungerar vården – om du inte är nöjd.

Egna anteckningar:

Träningsprogram efter höftfraktur

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

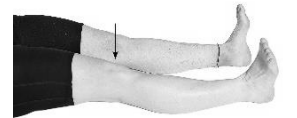


Utför hela programmet 2-3 gånger/dag, upprepa varje övning 5-10 gånger.

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 håltar. 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.