

# Informasjon til deg som skal operere inn hofteprotese

Klar, ferdig, gå!



Informasjon til deg som skal operer hofteprotese

## Velkommen til ortopedisk klinikk

Dette heftet inneholder informasjon til deg som skal operere inn en hofteprotese. Her finner du beskrivelser av hele forløpet fra pasientskolen, innleggelse og tiden etter utskrivelse.

Dette heftet inneholder informasjon til deg som skal få en hofteprotese. Det beskriver hele forløpet fra pasientskolen, innleggelse og til etter utskrivelse.

Å få innsatt en protese er en stor operasjon, og du må forvente at du selv også skal yte en stor innsats for å komme godt i gang etter operasjonen. Vi betrakter deg som en frisk person som skal få skiftet ut et ledd.

Operasjonen utføres av spesialister ved ortopedisk klinikk, som har stor ekspertise innenfor fagfeltet. Både pleiepersonalet og fysioterapeutene er erfarne og vil støtte deg gjennom hele forløpet.

Vår erfaring og forskning viser at du blir spart for bekymringer og overraskelser hvis du på forhånd vet hva som skal skje. Vi vil derfor oppfordre deg til å lese dette heftet grundig og at du tar med deg heftet hver gang du er i kontakt med oss. Skriv gjerne ned spørsmål og ta de med deg til timen på pasientskolen.

Ta gjerne kontakt med sengeposten hvis det er noe du lurer på.

### Kontaktinformasjon

Nordbyhagen

På hverdager telefon: 67 96 48 94 (S305)

Helg telefon: 67 96 31 51 / 67 96 31 52 (S105)

Kongsvinger

Inntakskontoret, telefon: 62 88 72 42

Ortopedisk sengeområde telefon: 62 88 73 66 eller 62 88 73 76

Gardermoen

På hverdager telefon: 67 96 51 75

Lørdag etter 15.00 telefon: 67 96 31 51 eller 67 96 31 52 (S105)

### Innhold i prosedyren

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Hofteprotese og operasjon     | side 2  |
| Forberedelser til operasjon   | side 3  |
| På sykehuset                  | side 7  |
| Opptrening og øvelser         | side 10 |
| Utskrivelse                   | side 16 |
| Dagliglivet etter operasjonen | side 17 |

### Bakgrunn

Du skal gjennom en proteseoperasjon i hofta, med mål om å få mindre smerter ved aktivitet og bedre livskvalitet.

I Norge gjøres det cirka 10.000 hofteproteseoperasjoner i året. Om lag 550 av disse utføres på Ahus

### Protesene

Det finnes flere forskjellige typer protese fra en rekke leverandører. Protesene vi bruker til hofteoperasjoner på Ahus har god slitestyrke og kvalitet. Vi bruker proteser både med og uten sement. Hvorvidt du egner deg for den ene eller den andre protesen, med eller uten sement, blir vurdert av legene våre.

Før operasjon



Etter operasjon



Protesen



forberedelser til operasjon

## Hofteproteseoperasjon

Ved hofteproteseoperasjon byttes den slitte hoftekulen og hofteskålen med kunstige deler. Under operasjonen fjerner vi hoftekulen først, deretter lages det plass i bekkenets leddskål og i lårbeinet for de nye delene som er av metall og plast.

### Hvor lenge varer protesen?

Hos over 90 % holder protesen i mer enn 15 år. Hvis protesen løsner, kan den skiftes ved en ny operasjon.

### Resultat

Du må forvente at det kan ta måneder før du får full glede av hofta. Opptreningstiden varierer fra person til person, men det er normalt med smerter og nedsatt bevegelse i hofta. Det endelige resultatet av operasjonen avhenger i stor grad av egeninnsats i opptreningstiden.

### Samtykkeerklæringer

#### Norsk overvåkingssystem for infeksjoner i sykehustjenesten

Vi er pålagt å følge opp alle pasienter som får satt inn kneprotese etter 30 dager og etter ett år. Du får derfor brev fra oss etter operasjonen hvor vi ber deg svare på om såret har grodd normalt.

Helsedirektoratet etterspør årlig rapporter om blant annet sårinfeksjoner. I de sjeldne tilfellene det oppstår en sårinfeksjon, går vi gjennom hele innleggelsen for å prøve å finne årsaken. Hensikten er å øke pasientsikkerheten og forbedre rutinene våre

## Nasjonalt register for leddproteser

Ved Nasjonalt register for leddproteser i Bergen samles data om pasienter som får satt inn kunstige ledd i Norge. Denne dataregistreringen gjøres for å forbedre behandlingen av pasienter som skal få innsatt kunstig ledd, og for å kunne dokumentere kvaliteten og resultatene av behandlingen. Opplysningene behandles konfidensielt, de som har tilgang til opplysningene har taushetsplikt. Samtykke til registrering signeres når du møter på mottakspoliklinikk. Mer informasjon om Nasjonalt register for leddproteser i digital pasientskole.

Kartlegging av din smerte, funksjon og livskvalitet skjer via et skjema kalt PROM. Du får en link til skjema fra [helsenorge.no](https://helsenorge.no) og fyller ut elektronisk hjemmefra. Du vil få tilsendt tilsvarende spørreskjema etter ett år.

### Bendonering

Under operasjonen av hoften fjerner vi det nedslitte lårbenshodet. Dette består av benvev. Benvev kan males opp og benyttes ved andre operasjoner, men vi er avhengig av donasjoner til benbanken vår.

Skal du opereres på Nordbyhagen eller Gardermoen? Da ønsker vi å spørre deg om du kunne tenke deg å være bendonor.

Dersom du vil bli donor må du signere en samtykkeerklæring. Vi må også ta blodprøver av deg for å sjekke for smittsomme sykdommer. Blodprøvene tas på sykehuset før operasjonen og seks måneder etter

## Forberedelser til operasjon

### Slik forbereder du deg

Før operasjonen er det en rekke tiltak du kan gjøre for å sikre at tiden etter operasjonen blir så god som mulig. Det er også viktig at du forbereder deg godt i dagene før operasjonen og leser deg opp på viktig info som faste, medisinbruk med mer.

#### Trening

Jo bedre fysisk form du er i før operasjonen, jo raskere kan du kunne trene opp hofta etter operasjonen. Selv om du har artrose i hofta er det alltid mulig å trene. Daglige gåturer er bra, men sørg for å benytte krykker hvis du halter. Forslag til andre gode aktiviteter er sykling, svømming, roing og bruk av elliptisk gåmaskin.

#### Planlegg fysioterapi

Ta kontakt med fysioterapeut før operasjonen, så har du timen klar etter utskrivelse. Vi anbefaler oppstart av fysioterapi allerede uken etter operasjonen

#### Forberedelser hjemme

Gjør hjemmet ditt klart til å komme hjem som nyoperert og krykkebruker.

- fjern løse tepper
- forhindre at du sklir på badet med matter
- planlegg innkjøp av mat
- gjør unna klesvaskpasient

Om du tror du vil være i behov av hjelp når du kommer hjem etter operasjon, kan du selv kontakte din kommune, før innleggelse.

#### Hjelpemidler

Behovet for hjelpemidler etter operasjonen er individuelt, og endres i takt med dine ferdigheter. Aktuelle hjelpemidler er:

- krykker
- langt skohorn
- toalettforhøyer
- gripetang
- strømpepåtrekker
- dusjkrakk
- coxittpute

Du må selv skaffe hjelpemidlene før operasjonen. Hjelpemiddellager i kommunen din låner ut noen av disse, det de ikke har må du kjøpe selv. Er du i tvil om hvor du skal henvende deg for innkjøp, er vi behjelpelig med dette på mottakspoliklinikken

#### Infeksjon

Huden må være uten sår og rifter da det øker faren for bakterier. Det er viktig at du ikke har infeksjon i kroppen når du skal opereres, for eksempel urinveisinfeksjon eller tanninfeksjon. Infeksjoner kan gi komplikasjoner i forbindelse med operasjonen. Du bør ha vært til tannlege i løpet av siste seks månedene før operasjonen.

## Forberedelser til operasjon

### Røyking

Røyking gir økt risiko for komplikasjoner etter operasjonen. Blant annet kan røyking forsinke sårtilheling. Vi anbefaler derfor at du slutter å røyke i god tid før operasjonen, be eventuelt fastlegen din om hjelp til dette.

### Kosthold

- Ha fokus på sunt og næringsrikt kosthold, spesielt med tanke på proteiner. For eksempel kjøtt, fisk, ost, melk og egg.
- Det er viktig med rikelig væskeinntak, gjerne to liter vann om dagen.
- Spis mat som er rik på C– vitamin og jern, ta eventuelt tilskudd av dette.
- Det er viktig at magen er godt regulert før operasjonen.

### Mottakspoliklinikk

Du kalles inn til poliklinisk time hvor du møter lege og sykepleier. Noen får time hos anestesilege. Denne dagen skal du også ta blodprøver.



## Forberedelser operasjonsdagen

Ta med egne medisiner og eventuelt egne øyedråper, salver, insulin, inhalasjonsmedisin, og lignende, dersom du bruker det. Som hovedregel skal du ikke ta faste medisiner på operasjonsmorgen. Du får eventuelle medisiner du skal ta når du kommer til avdelingen. Det vil alltid være noen unntak og da er det viktig at du forholder deg til den informasjonen du får av legen på mottakspoliklinikken

## Kroppsvask

Du skal dusje og vaske deg med en spesialsåpe som heter Hibiscrub kvelden før operasjonen og på morgenen på operasjonsdagen, før du kommer til sykehuset. Du får såpen når du er på mottakspoliklinikken. Ta av smykker før du dusjer. Du får mer informasjon rundt hygiene når du ser digital pasientskole.

På operasjonsdagen må du komme uten smykker, sminke, neglelakk og bodylotion. Møt opp i nyvaskede klær.

## Faste

Dersom du ikke får noen annen beskjed, skal du faste fra midnatt dagen før operasjon. Du kan drikke klare væsker frem til 2 timer før operasjon, det vil si juice uten fruktkjøtt, vann, saft, brus, kaffe og te. Tannpuss skal du utføre som vanlig. Se ellers informasjon i innkallingsbrevet.

## Varme klær

Ta på deg varme, rene klær på vei til sykehuset. Kroppstemperaturen synker i forbindelse med operasjonen, så det er viktig at du gjør det du kan for å holde varmen frem til du skal opereres. Normal kroppstemperatur kan bidra til å forebygge komplikasjoner.

## Pakkeliste

Pakk gjerne i en sekk:

- klær til trening
- gode, stødige sko
- drikkeflaske



Sykehusoppholdet

## På avdelingen før operasjonen

Du blir tatt imot av sykepleier, får tildelt rom og operasjonstøy. Vi tar blodprøver av deg og du får intravenøs væske. Ved behov legger vi inn urinkateter. Vær forberedt på ventetid. Når det er din tur, blir du tatt med til operasjonssalen

## Operasjon

Etter at du er klargjort til operasjon, blir du kjørt i seng til operasjonsavdelingen. Her blir du tatt imot av personalet på avdelingen. Du blir lagt over på operasjonsbordet og får tilkoblet overvåkingsutstyr.

Anestesiavdelingen benytter seg av narkose eller ryggbedøvelse (spinal), ofte kombinert med sovemedisin.

Selve operasjonen varer en til to timer. Du skal ligge på siden og vi går inn på baksiden for å komme til hofteledet. En anestesisykepleier sitter ved siden av deg under hele operasjonen. Du får antibiotika intravenøst for å forebygge infeksjon.

## Overvåkning

Etter avsluttet operasjon blir du kjørt i seng til overvåkingsavdelingen. Her skal du ligge til observasjon til bedøvelsen har gått ut (fra to til fire timer). Du blir så tatt med tilbake til avdelingen.



## På avdelingen etter operasjon

### Mat og drikke

Når du kommer tilbake til avdelingen får du servert mat og drikke. Etter at du har hvilt deg og fått smertestillende, hjelper vi deg til å stå ved sengen, samme dag.

### Væskeinntak

Det er viktig at du drikker nok etter operasjonen for å gjenopprette væskebalansen, forebygge urinveisinfeksjon og unngå forstoppelse.

### Smertebehandling

Du må forvente en del smerter etter operasjonen. Du får smertestillende medisin til faste tider de første dagene. Ofte er ikke dette nok, så det er veldig viktig at du gir oss beskjed om du trenger mer smertelindring. Smertestillende er viktig for at du skal klare å komme i gang med å bevege deg igjen og få fullt utbytte av dagene i avdelingen. Vi kommer til å be deg om å vurdere smerten på en skala fra 0 - 10, hvor 0 er smertefri og 10 er verst tenkelig smerte

### Legeoppfølging i avdelingen

Det er operatør som har hovedansvar for deg under innleggelsen. Vi har lagt opp et løp med tett samarbeid og dialog mellom leger, fysioterapeuter og pleiepersonell i avdelingen. Du får snakke med operatør i etterkant av operasjonen.

### Kvalme og forstoppelse

Mange opplever kvalme etter operasjonen, sannsynligvis på grunn av smertestillende. Be om kvalmestillende tabletter dersom du er veldig kvalm.

Noen opplever også å bli hard i magen etter operasjonen. Vi gir ofte ut et avføringsmiddel for å forebygge dette.

### Blodfortynnende

Du får blodfortynnende medisin daglig for å forhindre at det blodpropp når du er innlagt. Medisinen gis som en sprøyte i mageskinnet en gang hver kveld. Under oppholdet på sykehuset blir du opplært slik at du kan sette sprøytene selv hjemme. Du skal vanligvis sette en blodfortynnende sprøyte i magen hver kveld i ti dager etter utskrivelse.

### Urinkateter

Hvis du har fått urinkateter blir det fjernet kort tid etter operasjonen.

### Blodprøver

Du blir fulgt opp med blodprøver under innleggelsen.

## På avdelingen etter operasjon

### Besøkstid

Du kan få besøk når du er innlagt på sykehuset, men vi ber om at du og dine besøkende overholder besøkstiden. Se lenken under og velg den avdelingen du ligger på for besøkstid.

Besøkende må henvende seg hos sykepleier før de går inn på rommet. Dersom du får besøk utenom besøkstid kan dere gå til fellesområdet, ikke oppholde dere på rommet. Du bør vente med besøk til dagen etter operasjonen.

Besøktider:

<https://www.ahus.no/avdelinger/ortopedisk-klinikk/>

### Praktisk informasjon

Du finner en rekke mer praktisk informasjon på [ahus.no](https://www.ahus.no), som kan være relevant for oppholdet ditt hos oss.

<https://www.ahus.no/praktisk-informasjon/>



## Rehabilitering

Allerede på operasjonsdagen kan du trække til smertegrense på det opererte beinet. Den kunstige hofta tåler full belastning rett etter operasjonen, om du ikke får beskjed om noe annet

### Øvelser

Du bør også begynne med de øvelsene som du får instruksjon i når du ser digital pasientskole:

- bøye og strekke i ankelledene
- bøye og strekke i hofte og knærne

De første dagene etter operasjonen er det viktig at du kommer deg gradvis mer ut av sengen og fortsetter med øvelser. Det er viktig for den videre rehabiliteringen din og for å forebygge komplikasjon som blodpropp, lungebetennelse og liggesår. Personalet på avdelingen hjelper deg, og du skal prøve å klare det selv så raskt som mulig. For å forebygge fall ber vi deg om at du spør om hjelp når du skal ut av senga de først gangene og at du bruker ganghjelpemiddel. Noen blir svimle og kvalme i starten, men det er ikke unormalt.

Det er mye trening i daglige aktiviteter:

- reis deg opp og stell deg ved sengekanten dagen etter operasjon, deretter reis deg opp og stå på badet
- sitte oppe i stol til alle måltider
- bruk korridoren og trappene som treningsarena

### Gangfunksjon

I starten bruker du prekestol, et høyt bord med hjul som du lener deg på, når du står og går. Når du er stødig nok, får du opplæring i å gå med krykker, eventuelt andre ganghjelpemidler avhengig av funksjonsnivå.

Når du behersker krykker godt nok blir du opplært i korrekt gange i trapp. Krykkene skal du bruke til du kan gå uten å halte, vanligvis en til tre måneder.

### Prinsippet ved gange i trapp



Opp: Friskt ben opp på trappetrinnet. Flytt operert ben og krykker etter.

Ned: Krykker og operert ben ned på trappetrinnet. Friskt ben etter.

## Trening på sykehuset

Ved siden av daglige aktiviteter og gangtrening får du opplæring i øvelser av fysioterapeut.

Fysioterapeuten trener med deg en gang om dagen, eventuelt flere ganger ved behov. Denne treningen starter første dagen etter operasjonen. Du skal også gjøre øvelsene som fysioterapeuten viser deg flere ganger om dagen. Øvelsene bør gjentas 10–15 ganger, minst 2–3 ganger daglig.

Det er anbefalt korte og hyppige, fremfor få og lange treningsøkter. Smerter og hevelse styrer både aktivtetsnivå, hvor mye du tåler av trening og behov for hvile. Du trenger ikke være redd for smertene, men det er viktig å ta hensyn til dem. På de neste sidene finner du øvelsene.

## Test øvelsene hjemme

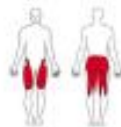
Det er en stor fordel om du prøver treningsøvelsene hjemme før operasjonen, slik at de er kjente for deg.



## Opptrening og øvelser

### Øvelser i rygliggende

1

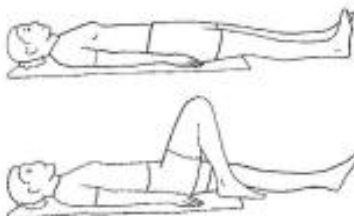


#### STRAMME SETE- OG LÅRMUSKULATUR

**Utførsel:** Stram setet og forsiden av lårene, knærne presses ned i underlaget (evt. tenk at hælen skal litt opp fra underlaget) - hold i ca. 5 sek og slipp.

**Hensikt:** Øke og stimulerer blodløpet. Aktivisering av muskulatur i sete og lår.

2



#### BØY OG STREKK I HOFTE OG KNÆR

**Utførsel:** Bøy og strekk i kne og hofte. Trekk hælen langs underlaget og opp mot setet. Strekk deretter ut igjen beinet.

**Hensikt:** Aktivisering av hoftemuskulatur, øke bevegelse i hofte og kne

3

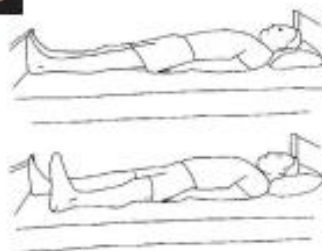


#### LIGGENDE LØFT AV SETET

**Utførsel:** Bøy opp i hofter og knær, sett føttene i underlaget. Knip sammen setet og løft deretter opp bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold stillingen i 5 sek. Senk langsomt ned igjen. Hvil og gjenta.

**Hensikt:** Aktivere og styrke setemuskulene og muskulaturen på baksiden lår.

4



#### UTOVERFØRING AV BEN I LIGGENDE

**Utførsel:** Før det opererte benet strakt ut til siden langs underlaget. Tærne skal peke opp mot taket under bevegelsen. Før deretter beinet rolig tilbake igjen.

**Hensikt:** Aktivisering av muskulatur og bevegelighet i hofteløddet.

## Opptrening og øvelser

### Øvelser i sittende (utgangsstilling)

5



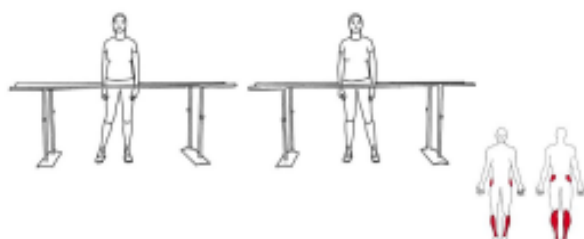
#### KNESTREKK I SITTEDE

**Utførsel:** Strekk og bøy i kneet.

**Hensikt:** Aktivisering av muskulatur på fremsiden av lår og bevegelse i kne.

### Stående øvelser i gangbane med eller uten støtte

6

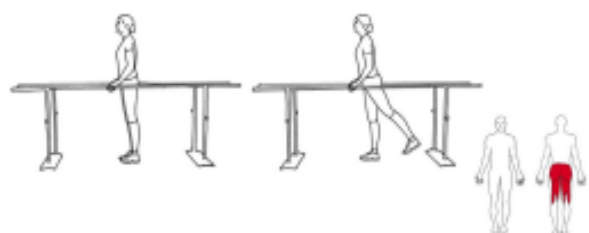


#### TYNGDEOVERFØRING SIDEVEIS

**Utførsel:** Stå i gangbanen med hoftebreddes avstand mellom bena. Gjør tyngdeoverføring gjennom å flytte kroppsvekten vekselvis fra side til side. Gjøres med eller uten støtte.

**Hensikt:** Balansetrening

7

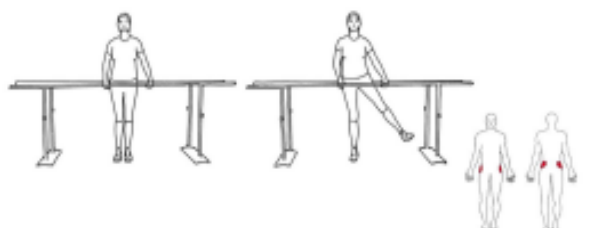


#### BAKOVERFØRING AV BEN I STÅENDE

**Utførsel:** Støtt deg lett til gangbanen, før deretter all tyngden over på ikke operert ben. Før deretter operert ben bakover slik at du kjenner strekk på fremsiden av hoften og aktivitet i baksidelår og setet. Husk å holde overkroppen loddrett gjennom øvelsen.

**Hensikt:** Muskelkontakt av sete og bevegelse i hofteledd

8



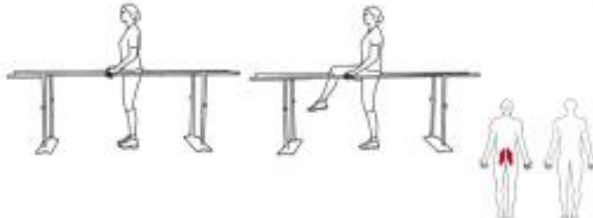
#### UTOVERFØRING AV BEN

**Utførsel:** Støtt deg lett til gangbanen, stå med kroppsvekten på det ikke-opererte beinet og løft det andre beinet ut til siden med tærne pekende rett frem. Hold overkroppen mest mulig i ro.

**Hensikt:** Aktivisering av muskulatur rundt hofteledd.

## Opptrening og øvelser

9



### HØYT KNELOFT

**Utførsel:** Utfør høyt kneløft ved å bøye opp i hofteledd, avspent legg.

**Hensikt:** Aktivering av muskulatur rundt hofteledd.

10



### KNEBØY

**Utførsel:** Bøy i knærne på begge ben og samtidig føre setet bakover og ned mot gulvet. Tenk at du skal sette deg på en stol.

**Hensikt:** Styrke av benmuskulatur.

11

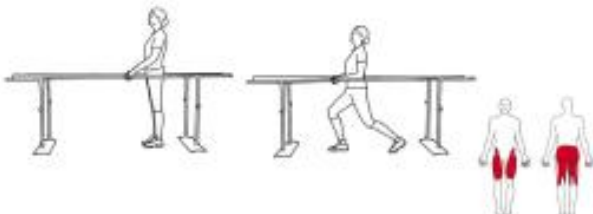


### TÅHEV

**Utførsel:** Stående med hoftebreddes avstand mellom bena. Hev kroppen opp ved å gjøre en tåhev, løft hælene så langt opp fra underlaget som du klarer og senk deretter rolig ned igjen.

**Hensikt:** Styrke av leggmuskulatur. Balansetrening.

12



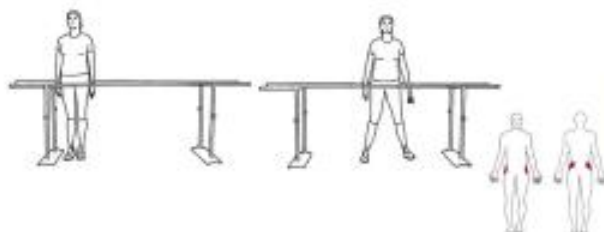
### UTFALL FREMOVER

**Utførsel:** Støtt deg lett i gangbanen. Ta et passe stort skritt fremover og utfør et utfall ved å bøye i kneet. Spark godt ifra, så du kommer tilbake til utgangsstillingen.

**Hensikt:** Styrke og bevegelsestrening rundt hoft og kne.

## Opptrening og øvelser

13



### SIDEVEIS GANGE

**Utførsel:** Sideveis gange frem og tilbake i gangbanen med eller uten støtte. Du skal ikke krysse føttene.

**Hensikt:** Styrke av setemuskulatur og bevegelighet i hofteledd.

14

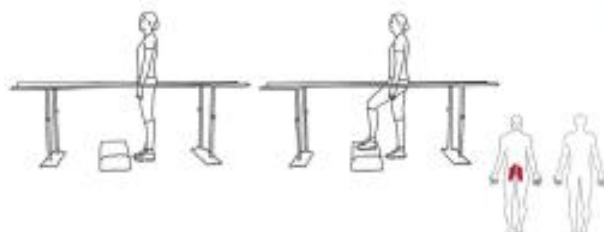


### GÅ BAKLENGS

**Utførsel:** Gå baklengs i gangbanen med eller uten støtte.

**Hensikt:** Styrke av setemuskulatur og bevegelighet i hofteledd.

15

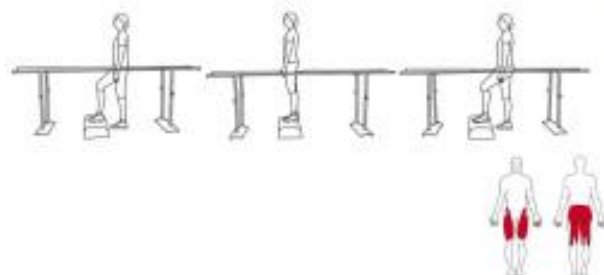


### TAPPING PÅ STEPKASSE

**Utførsel:** Plasser en stepkasse foran deg. Løft opp foten på stepkassen med eller uten støtte.

**Hensikt:** Aktivisering av muskulatur rundt hofteledd

16



### TRAPPETRENING I GANGBANE

**Utførsel:** Plasser en stepkasse foran deg. Gå opp på stepkassen og ned igjen på den andre siden. **Opp** med ikke-operert ben og **ned** med operert ben først.

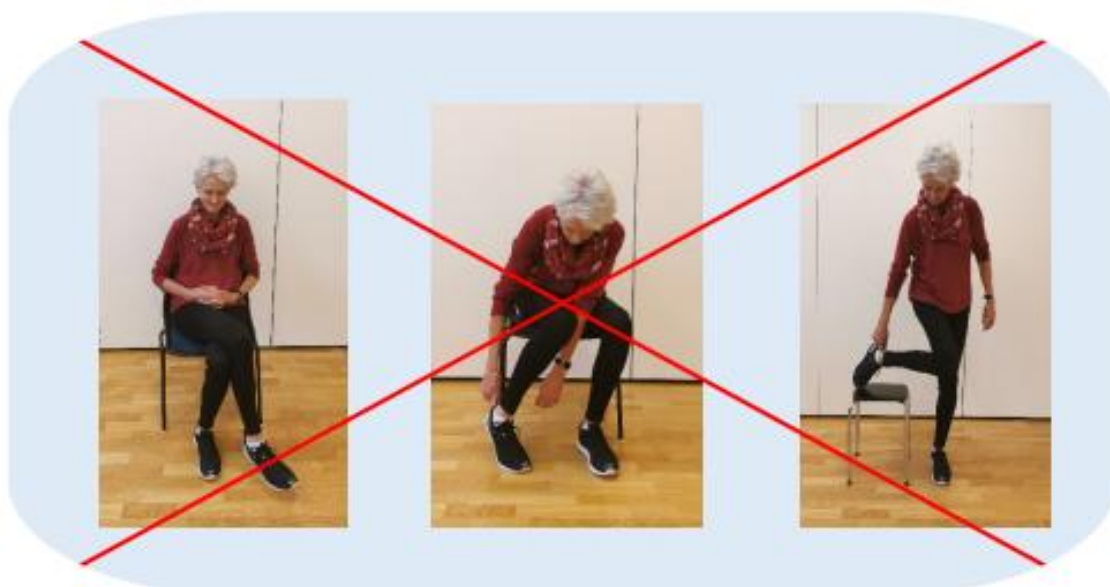
## Opptrening og øvelser

### Forsiktighetshensyn

Slik forebygger du at hoften kan gå ut av ledd. Dette er viktig å ha i tankene ved daglige aktiviteter. For eksempel når du skal bøye deg fremover for å ta på strømper, bukse og sko, du skal da føre knærne ut til siden når du bøyer deg fremover. Se alternativer på bilder.

Når du skal plukke opp ting fra gulvet kan det gjøres ved å føre operert ben bakover når du bøyer deg.

Du kan sove på ryggen, magen eller på siden så raskt du klarer. Du bør ligge med pute mellom knærne om du sover på uoperert side.



## Utskrivelse

### Utskrivelse

Utreise planlegges dagen etter operasjonen, men i noen tilfeller kan det være nødvendig å bli en dag ekstra.

Du kan reise hjem når:

- Bandasjen er tett, og det er ubetydelig fuktig
- du har fått tilfredsstillende informasjon om smertelindring
- du kan gå med aktuelt ganghjelpemiddel
- du kan komme inn og ut av seng på egenhånd
- du kan klare deg selv på toalettet
- du kan klare å stelle og kle på deg selv
- du kan utføre øvelsene dine og fortsette treningen hjemme

Hvis du har behov for sykemelding, ordner vi det før hjemreise.

### Kontroller

Gjør en avtale med fastlegekontoret for å fjerne klips eller stifter tre uker etter operasjonen. Det er ikke dokumentert at opphold på opptreningssenter gir et bedre resultat. Den viktigste opptreningen etter en proteseoperasjon, er å komme i gang med dagliglivets gjøremål.

Du har en utreisesamtale med sykepleier før hjemreise. Sykepleier vil også ringe deg etter at du har kommet hjem fra sykehuset.

Det er ingen rutinemessig kontroller. Ved behov kan du ta kontakt med fastlege, fysioterapeut på sykehuset eller avdelingen du var innlagt på. Noen pasienter får kontroll etter 12 uker med røntgen og time hos fysioterapeut



## Dagliglivet etter operasjon

### Smerter

Det er individuelt hvor mye smerter man har etter operasjonen. Noen har nesten ikke smerter, mens andre opplever mer smerte – også etter utskrivelsen. Når du blir utskrevet, vil du få med deg resept på smertestillende tabletter. Hvis du har behov for flere reseptbelagte smertestillende tabletter, skal du kontakte fastlegen din.

### Sårpleie

Etter operasjonen vil det nesten alltid sive litt væske fra såret. Vi forventer at såret er tørt innen 5-6 dager. Bandasjen skiftes ved behov før utreise. Bandasjen skal ligge på til stingene fjernes, 2- 3 uker etter operasjonen.

Hvis operasjonssåret er rødt, varmt, smertefullt eller det fortsatt siver væske fra såret etter de første seks dagene, må du kontakte sykehuset umiddelbart, se kontaklinformasjon på side 2.

### Hevelse og blodansamling

Hevelse i det opererte beinet er normalt og skyldes delvis operasjonen og at gangfunksjonen ikke er helt normal i starten. Hevelsen omfatter hele beinet med ankel og fot, og reduseres vanligvis etter noen måneder. Blåmerker og blodansamlinger er også normalt og forsvinner av seg selv etter noen uker.

For å redusere hevelsen, kan du gjøre øvelser for sirkulasjon. Det er også fint å legge deg ned med beina høyt og bygge opp med puter. For å minske smerter og hevelse i beinet, er det viktig at du veksler mellom hvile og tilpasset aktivitet.



### Kost, mage– og tarmfunksjon

Etter operasjonen bør du spise sunn, næringsrik og proteinrik kost for best mulig sårtilheling og energi til opptreningen. Under innleggelsen blir du tilbudt medisin for å få i gang magen etter operasjon.

Det er ikke unormalt at det går 2-3 dager før magen fungerer normalt igjen. For å unngå forstoppelse er det viktig at du drikker mye (vann), spiser fiberrik kost (grove kornprodukter) og beveger deg. Hvis det likevel skulle oppstå problemer med forstoppelse, kan du kjøpe egnede produkter på apoteket.

### Metall i kroppen

Det nye leddet inneholder metall som kan slå ut ved sikkerhetskontroll på flyplasser og på grunn av sikkerhet på flyplassen er personalet forpliktet til å sjekke deg.

Dagliglivet etter operasjonen

## Komplikasjoner

Ved enhver operasjon er det en viss risiko for komplikasjoner.

### Infeksjon

Infeksjon i hofte er den alvorligste komplikasjonen, og forekommer i cirka 1 % av operasjonene, på tross av forebyggende tiltak. Det kan også forekomme infeksjoner lang tid etter inngrepet.

### Blodpropp

Symptomene på blodpropp er økende hevelse og smerter i beinet og at dette vedvarer. Andre symptomer kan være tungpust og/eller brystmerter.

For å forebygge er det viktig at du gjenopptar aktivitet på operasjonsdagen. Du vil også få blodfortynnende medisin.

### Nerveskader

En sjelden komplikasjon. Symptomene kan være nummenhet i beinet, svekket muskelkraft og droppfot. De fleste nerveskader blir spontant bedre eller helt bra over tid

### Hoften kan gå ut av ledd

En nyoperert hofte har svakere muskulatur og kan derfor gå ut av ledd, cirka 1 % av pasientene opplever dette. For å redusere risikoen for at hoften går ut av ledd, så er det viktig at du overholder forsiktighetshensynene. Du vil ikke være i tvil, hvis hoften din går ut av ledd. Dette medfører akutte smerter og du vil ikke være i stand til å gå på beinet. Det er viktig at hoften kommer hurtig på plass og dette må gjøres på sykehus.

## Forskjell i beinlengde

Dersom du har ulik beinlengde før operasjonen, kan denne evt. korrigeres ved innsetting av hofteprotese. For å sikre stabiliteten i leddet, kan det bli nødvendig å forlenge beinet ytterligere. I tillegg vil drag i muskulatur og leddkapsel etter operasjonen, ofte oppleves som ulik beinlengde. Denne opplevelsen avtar etter to–tre måneder. Dersom det er en reell beinlengdeforskjell kan du få påbygging av fottøy hos en skomaker, eller innleggssåle på en butikk med sykepleieartikler. Dette får du vanligvis ikke tilskudd til, så det er en utgift du må dekke selv.

## Inn– og utstigning av bil

Still setet langt tilbake, tipp rygglenet godt bakover. Du kan eventuelt sitte på en plastpose, da det gjør det lettere å dreie seg inn i bilen. Husk å fjerne plastposen før start.

## Bilkjøring

Har du operert venstre hofte kan du kjøre bil med automatgir så raskt du er klar. Har du operert høyre hofte kan du gjenoppta bilkjøring når du kan bruke pedalene sikkert og hurtig. Det er ditt eget ansvar å vurdere når det er trafikkmessig forsvarlig å kjøre bil. (jmf veitrafikkloven § 21. Alminnelige plikter). Er du i tvil konfererer du med fastlege/forsikringsselskap. Nb! Dette forutsetter at du ikke benytter medikamenter med rød trekant.

## Fysisk aktivitet

Øvelsene du har lært under innleggelsen, skal du også fortsette med den første tiden når du kommer hjem. Om du fortsatt trenger støtte for å gjennomføre øvelsen trygt kan du for eksempel bruke stoler, bord, benker, rekkverk og vinduskarmer.

For å få best mulig framgang i det videre forløpet bør du som tidligere nevnt få hjelp av en fysioterapeut, helst med oppstart innen en uke etter hjemreise.

Det er viktig både for din nye hofta og din generelle helse at du er aktiv og trener. Egeninnsats er avgjørende for et vellykket resultat. Det krever omfattende og spesifikk trening for å oppnå god styrke og balanse og det kan ta opptil ett år før du ser endelig sluttresultat.

Når du har styrken og balansen i orden kan du gjenoppta de aktivitetene du ønsker å gjøre. Dagens hofteproteser tåler mye fysisk aktivitet, samtidig vil det alltid være noe slitasje av protesen. Over tid vil antakelig aktivitet som gir større belastning mot protesen, som løping og kontaktsport, gi noe økt slitasje sammenlignet med aktivitet som belaster hofta mindre, som sykling, skigåing, svømming eller gåturer.

Det er likevel viktig å understreke at hverken hofta eller din generelle helse har godt av at du «sparer» hofta ved å avstå fra aktivitet. De fleste opplever bedring av funksjon etter en operasjon med hofteprotese, benytt deg av dette!



Aktiviteter du kan gjøre tidlig:

- gå tur med eller uten staver
- sykle på ergometersykel
- svømme - OBS: kun når stingene er fjernet og såret er tett, helt og grodd uten skorper

Aktiviteter til senere i forløpet:

- Hagearbeid
- sykle (vanlig sykkel anbefales først når du kan gå uten krykker)
- Dansing
- Langrenn
- Løpe (når muskulaturen er godt nok opptrent, bruk joggesko med god demping i sålen)

Husk

- respekter smertegrensen din
- du kan løfte og bære det du klarer
- du kan gjenoppta seksuallivet når du føler deg klar

Notater, spørsmål, kontaktinformasjon og viktige datoer:



## Ortopedisk klinikk, Akershus universitetssykehus

Akershus Universitetssykehus

Telefon: 67 96 00 00

E-post: [postmottak@ahus.no](mailto:postmottak@ahus.no)

Postadresse: Akershus universitetssykehus HF

Postboks 1000

1478 Lørenskog

Besøksadresse: Sykehusveien 25,

Lørenskog