

# Informasjon til deg som skal operere inn hofteprotese Klar - Ferdig - Gå



### Velkommen til Ortopedisk klinikk, Akershus Universitetssykehus

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.

#### **Nordbyhagen:**

På hverdager ring S305: 67 96 48 94

På helg ring S205: 67 96 48 41

#### **Kongsvinger:**

Inntakskontoret: 62 88 72 42

Ortopedisk sengeområde: 62 88 73 66/  
62 88 73 76

#### **Gardermoen:**

På hverdager ring: 67 96 51 75

Lørdag etter 15.00, kontakt S205:  
67 96 48 41

#### **Informasjonsheftet inneholder:**

Hofteprotese og operasjonen.....side 3

Forberedelser til operasjon.....side 5

På sykehuset.....side 8

Opptrening og øvelser.....side 10

Dagliglivet etter operasjonen.....side 18

Vennlig hilsen personalet ved  
Ortopedisk klinikk

## Hofteprotesen og operasjonen

### Bakgrunn

Du skal nå gjennomgå en proteseoperasjon i hoften, i den hensikt å få mindre smerter ved aktivitet og bedre livskvalitet.

I Norge gjøres det årlig ca. 10.000 hofteproteseoperasjoner. Årlig gjøres det om lag 550 slike operasjoner på Nordbyhagen, Kongsvinger og Gardermoen.

### Proteser

Det finnes flere forskjellige typer protese fra en rekke leverandører. Protene vi bruker til hofteoperasjoner her på Ahus, er meget veldokumenterte med hensyn til 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 våre leger.

Før operasjon



Etter operasjon



Protesen



## Hofteprotesen og operasjonen

### Hofteproteseoperasjon

Ved hofteproteseoperasjon byttes den slitte hoftekulen og hofteskålen med kunstige deler.

Under operasjonen fjernes 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 din nye hofte. Det er individuelle forskjeller fra pasient til pasient hvordan opptreningstiden arter seg. Smerter, nedsatt bevegelighet i hoften og redusert gangfunksjon opplever alle i varierende grad.

### Samtykkeerklæringer

#### Norsk overvåkingssystem for infeksjoner i sykehuset

Vi er pålagt å følge opp alle pasienter som får satt inn hofteprotese 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, gjør vi en gjennomgang av hele innleggelsen for om mulig å finne årsaken. Hensikten er å øke pasientsikkerheten og forbedre våre rutiner.

#### 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, og de som har tilgang til opplysningene har taushetsplikt. Vi håper du er villig til å delta i denne registreringen, og du kan samtykke til dette ved å signere på vedlagt «Samtykkeerklæring». Kartleggingen over smerte, funksjon og livskvalitet vil gjøres elektronisk på pasientskolen før operasjon.

#### Bendonering/benbank

Under operasjonen av hoften fjerner vi det nedslitte lårbenshodet. Det slitte lårbenshodet består av benvev, og det kan males opp og benyttes ved andre operasjoner. Vi ber deg overveie dette og setter stor pris på om du vil være bendonor. Er du villig til å bli bendonor, må du signere samtykkeerklæring når du er på pasientskolen og ta blodprøver for smittsomme sykdommer. Blodprøvene tas på sykehuset før operasjonen og seks måneder etter. Dette gjelder pasienter som opereres på Nordbyhagen og Gardermoen.

### Dine forberedelser

#### Trening

Jo bedre fysisk form du er i før operasjonen, desto hurtigere vil du kunne trene opp hoften din etter operasjonen. Selv om du har artrose i hoften, er det alltid en mulighet til 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 oppstart av fysioterapi

Ta kontakt med fysioterapeut før du skal opereres, slik at du har timen klar til etter utskrivelse. Vi anbefaler oppstart av fysioterapi allerede uken etter operasjonen. Fysioterapeut på sykehuset vil også gi deg god informasjon om dette.

#### Forberedelser hjemme

- Fjerne løse tepper
- Sklisikkert miljø på badet
- Tilrettelegge for bruk av krykker hjemme
- Planlegge innkjøp av mat
- Gjøre unna klesvask

#### Hjelpemidler

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

##### Aktuelle hjelpemidler

- Krykker
- Langt skohorn
- Toalettforhøyer
- Gripetang
- Strømpepåtrekker
- Dusjkrakk
- Coxittpute

Dette er hjelpemidler du selv anskaffer deg før inngrepet. Ditt kommunale hjelpemiddellager vil være behjelpelig

med utlån av noen av hjelpemidlene. De hjelpemidlene kommunen ikke har, må du derfor kjøpe selv. Er du i tvil om hvor du skal henvende deg for innkjøp, vil vi være behjelpelig med dette på mottakspoliklinikken/pasientskoledagen.

#### Infeksjon

Huden må være uten sår og rifter, da disse kan være inngangsport for bakterier. Det er viktig at du ikke har infeksjon i kroppen når du skal opereres, for eksempel urinveisinfeksjon eller tanninfeksjon. Dette kan gi komplikasjoner i forbindelse med hofteoperasjonen. Vi anbefaler at du har vært til tannlege i løpet av siste halvår før operasjonen

#### 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 og mage- og tarmfunksjon

- 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.

## Forberedelser til operasjonen

### På sykehuset

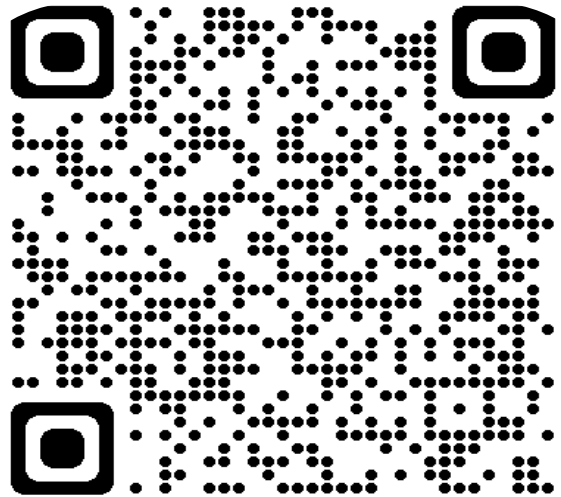
#### Pasientskolen og mottakspoliklinikk

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

I innkallingsbrevet får du en lenke til digital pasientskole. Det er viktig at du ser hele filmen og gjør deg kjent med innholdet. I pasientskol filemen får du informasjon om operasjonen, innleggelse og opptrening. Om det er noe du lurer på, skriv gjerne ned spørsmål og ta med når du kommer til poliklinikken.

Informasjonen blir gitt av ortoped, sykepleier, fysioterapeut og anestesilege. Du kan gjerne ta med en pårørende på pasientskolen.

Scan QR kode, eller trykk på lenke for å komme til pasientskole:



[--> Pasientskole Hofteprotese](#)



## Forberedelser hjemme operasjonsdagen

### Medisiner

Ta med eventuelt egne øyedråper, salver, inhalasjonsmedisin, insulin og egne medisiner.

Som hovedregel skal du ikke ta faste medisiner på operasjonsmorgenen. Du vil få de medisinene du skal ta når du kommer til avdelingen, eventuelt får du beskjed om hvilke medisiner du skal ta hjemme før oppmøte på sykehuset. Det vil alltid være noen unntak og da er det viktig at du forholder deg til den informasjonen du får



på mottakspoliklinikken/pasientskoledagen.

### Kroppsvask

Du skal dusje og vaske deg med en spesialsåpe som heter Hibiskrubb kvelden før operasjonen og på morgenen operasjonsdagen før du kommer til sykehuset. Såpen får du utdelt på mottakspoliklinikken. Mer informasjon rundt dette får du på pasientskolen. Du må komme uten smykker, sminke, neglelakk og bodylotion, og i nyvaskede klær.

### Faste

Dersom du ikke får noen annen beskjed, så skal du faste fra midnatt dagen før operasjonsdagen. 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 klær på vei til sykehuset. Kropstemperaturen synker i forbindelse med operasjonen, så det er viktig at du gjør det du kan for å opprettholde varmen frem til operasjonen.

### Pakkeliste

- Klær til trening
- Gode stødige sko
- Drikkeflaske
- Pakk gjerne i en sekk

## Sykehusoppholdet

### På avdelingen før operasjon

Du blir tatt i mot av sykepleier, får tildelt rom og operasjonstøy. Det blir tatt blodprøver av deg og det blir hengt opp intravenøs væske. Urinkateter blir lagt inn etter behov.

Vær forberedt på at det blir ventetid denne dagen.

Når det er din tur, så blir du hentet av portør, eventuelt kjørt av en sykepleier 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.

Du kommer til å ligge på siden eller sitte mens du får spinalbedøvelsen.



Selve operasjonen varer 1-2 timer. Du vil ligge i sideleie og det benyttes bakre tilgang til hofteledet. Det vil være en anestesisykepleier ved siden av deg hele tiden. Du vil få antibiotika intravenøst for å forebygge infeksjon.

### Overvåkning

Etter avsluttet operasjon blir du kjørt i seng til overvåkingsavdelingen. Her observeres du inntil bedøvelsen har gått ut. Vanlig oppholdstid er 2-4 timer, før du kjøres tilbake til avdeling.



### På avdelingen etter operasjon

#### Mat og drikke

Når du kommer tilbake til avdelingen, vil du få servert mat og drikke.

Etter at du har hvilt deg og fått smertestillende, vil du få hjelp til å stå ved sengen samme dag.

#### Smertebehandling

Du må forvente å ha en del smerter etter operasjon og du vil få smertestillende medisin til faste tider de første dagene. Dette er normalt ikke tilstrekkelig, så det er veldig viktig at du gir oss beskjed dersom du trenger mer smertelindring. Smertestillende er viktig for at du skal klare mobiliseringen og for å få fullt utbytte av dagene i avdelingen. Som et hjelpemiddel for å kartlegge din smerteopplevelse, vil du bli bedt om å oppgi din smerte på en skala fra 0 til 10. 0 er smertefri og 10 er verst tenkelig smerte.

#### Kvalme og forstoppelse

En del pasienter opplever kvalme etter operasjonen, sannsynligvis på grunn av de smertestillende medisinene. Be om kvalmestillende dersom du er plaget av dette.

Noen blir hard i magen etter operasjonen på grunn av smertestillende medikamenter og mindre aktivitet. Du vil få Lactulose morgen og kveld for å forebygge dette.

#### Blodprøver

Du blir fulgt opp med blodprøver flere ganger under innleggelsen.

#### Blodfortynnende

Mens du er innlagt, vil du få blodfortynnende medisin daglig for å forhindre at det utvikles blodpropper. Medisinen gis som en sprøyte i mageskinnet en gang hver kveld. Under oppholdet på sykehuset blir du opplært slik at du selv kan sette sprøytene etter at du har kommet hjem.

#### Urinkateter

Urinkateter som blir lagt inn under operasjonen, vil bli fjernet kort tid etter operasjonen.

#### Væskeinntak

Det er viktig å drikke rikelig etter operasjonen for å gjenopprette væskebalansen, forebygge urinveisinfeksjon, samt for å unngå forstoppelse.

#### Besøkstid

Vær vennlig og overhold vår besøkstid. Disse finner du på Ahus.no, Ortopedisk klinikk. Besøkende bes henvende seg hos sykepleier før man går inn på rommet. Dersom du får besøk utenom besøkstid, oppfordrer vi dere til å gå til fellesområdet. Vi anbefaler at du venter med besøk til dagen etter operasjonen.

### Rehabilitering

Allerede operasjonsdagen kan du trække til smertegrense på det opererte beinet. Den kunstige hofta tåler full belastning, dersom annen beskjed ikke er gitt. Du bør også begynne med de øvelsene som du får instruksjon i på pasientskolen, bruk musklene i hele benet og setet:

- Bøye og strekke i ankelleddene
- Bøye og strekke i hofte og knærne

De første dagene etter operasjonen er det viktig at du kommer deg ut av sengen og fortsetter med øvelser. Dette er viktig for den videre rehabiliteringen din og for å forebygge komplikasjon som blodpropp, lungebetennelse og liggesår.

Personalet på avdelingen vil hjelpe deg, og du skal prøve å klare dette selvstendig 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 dette er ikke unormalt.

Det er mye trening i daglige aktiviteter:

- Stell deg på sengekanten dagen etter operasjon, deretter stell deg på badet.
- Sitte oppe i stol til alle måltider.
- Bruk korridoren og trappene som treningsarena.

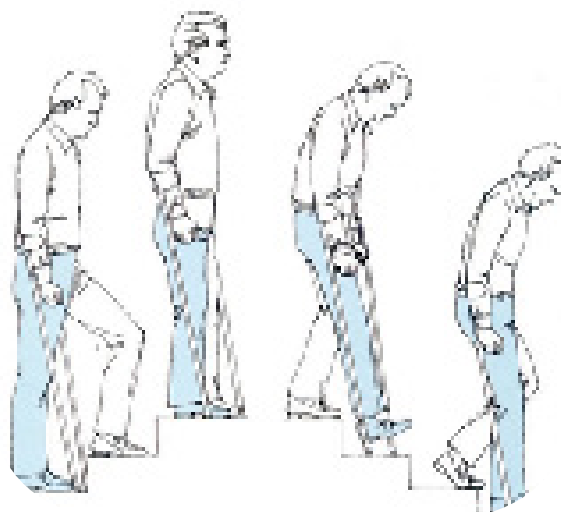
### Gangfunksjon

I starten bruker du prekestol når du står og går. Når du er stødig nok, instrueres du i gange med krykker, eventuelt andre ganghjelpemidler avhengig av ditt funksjonsnivå. Når du behersker krykker tilfredsstillende vil du bli instruert i gange i trapp. Krykkene skal du bruke til du kan gå uten å halte, dette tar vanligvis 1-3 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.



## Opptrening og øvelser

### Trening på sykehuset

Ved siden av daglige aktiviteter og gangtrening, vil du instrueres i øvelser av fysioterapeut. Fysioterapeuten vil trene 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

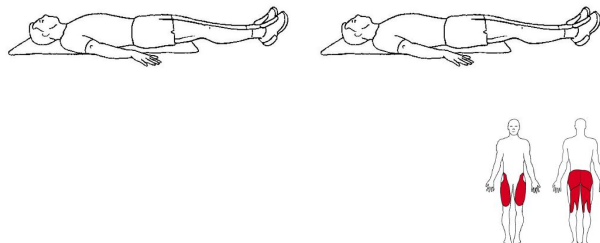
både aktivtetsnivå, hvor mye du tåler av trening og behov for hvile. Du trenger ikke være redd for smertene, men det er viktig å ta hensyn til dem.

På de neste sidene finner du øvelsene. Det er en stor fordel at du prøver treningsøvelsene hjemme før du opereres slik at de er kjente for deg i dagene etter operasjonen.



### Øvelser i ryggliggende

1

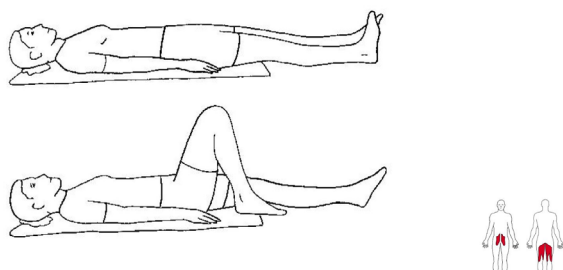


#### STRAMME SETE- OG LÅRMUSKULATUR

**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 blodomløpet. Aktivisering av muskulatur i sete og lår.

2

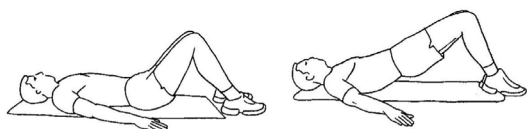


#### BØY OG STREKK I HOFTE OG KNÆR

**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

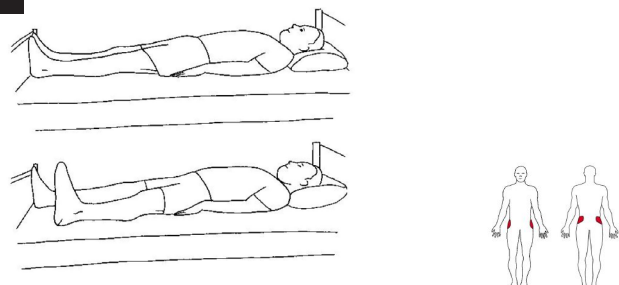


#### LIGGENDE LØFT AV SETET

**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 setemusklene og muskulaturen på baksiden lår.

4



#### UTOVERFØRING AV BEN I LIGGENDE

**Utførsel:** Før det operert 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 hofteledet.

### Øvelser i sittende (utgangsstilling)

5



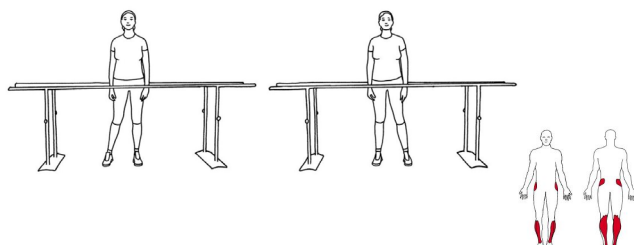
#### KNESTREKK I SITTENDE

**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

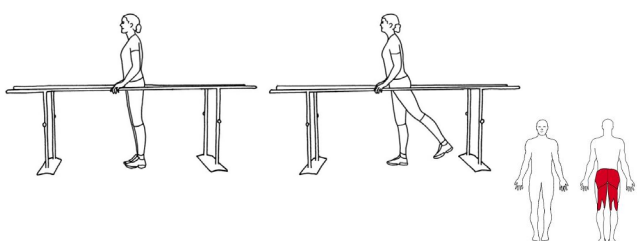


#### TYNGDEOVERFØRING SIDEVEIS

**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

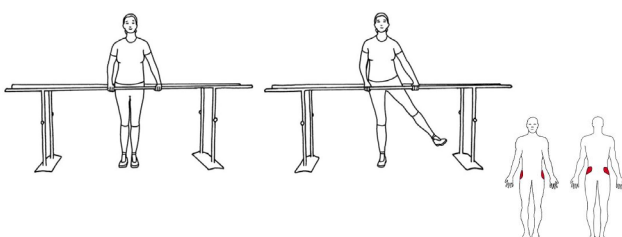


#### BAKOVERFØRING AV BEN I STÅENDE

**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 hofteredd

8



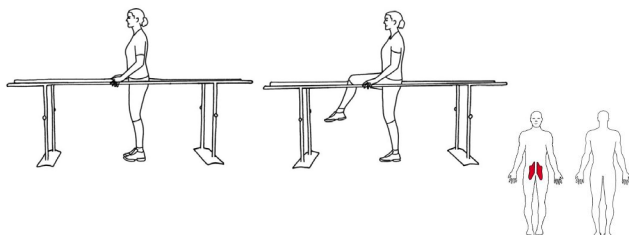
#### UTOVERFØRING AV BEN

**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 hofteredd.

## Opptrening og øvelser

9

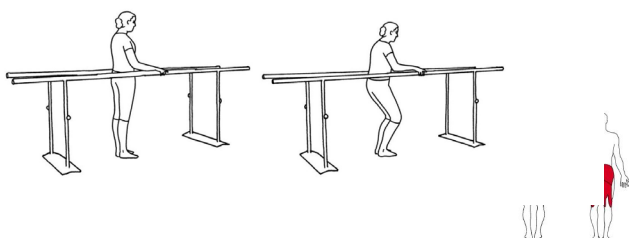


### HØYT KNELØFT

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

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

10

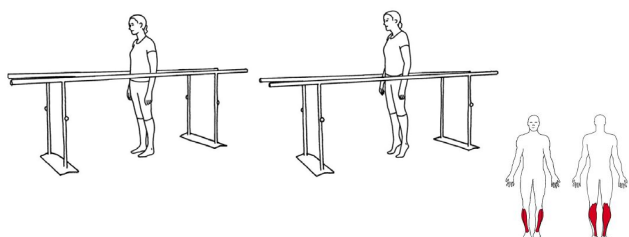


### KNEBØY

**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

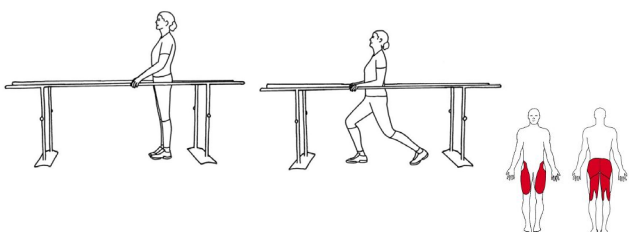


### TÅHEV

**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



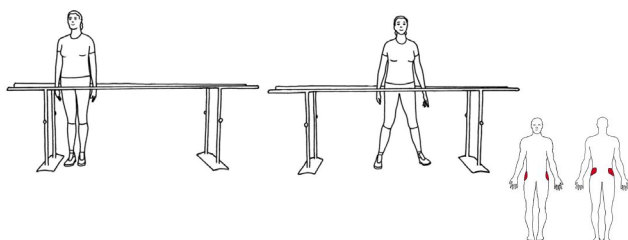
### UTFALL FREMOVER

**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 hofte og kne.

## Opptrening og øvelser

13

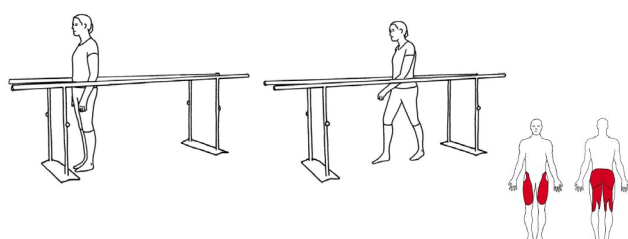


### SIDEVEIS GANGE

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

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

14

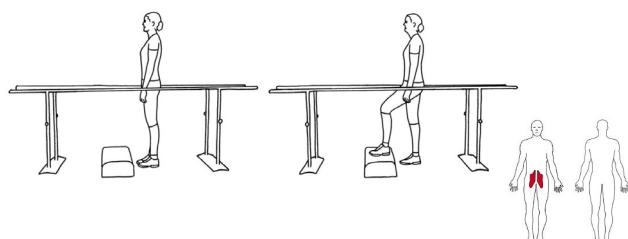


### GÅ BAKLENGS

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

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

15

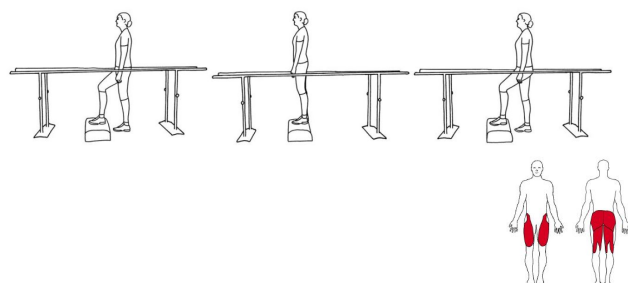


### TAPPING PÅ STEPKASSE

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

**Hensikt:** Aktivisering av muskulatur rundt hofterledd

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.

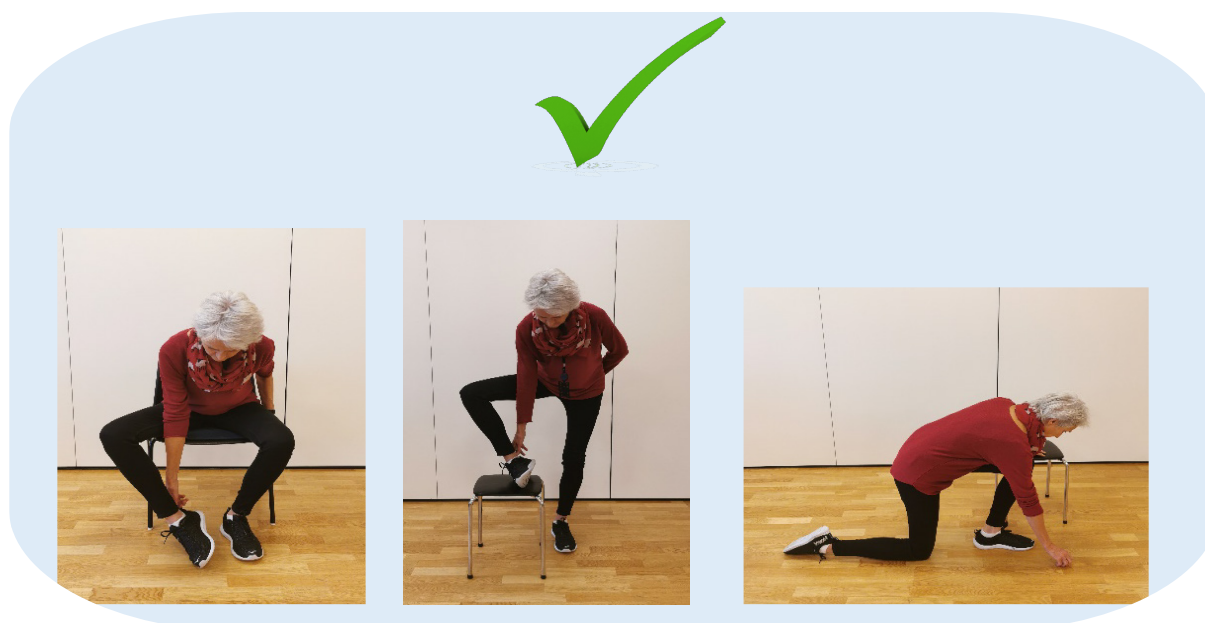
## Opptrening og øvelser

### 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

Vanligvis vil du være innlagt i 3-4 dager, men kan utskrives tidligere hvis du er klar til det.

#### Du kan reise hjem når:

- Såret er tørt eller ubetydelig fuktig
- 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 sykmelding, ordnes dette før hjemreise.

Gjør en avtale med fastlegekontoret for å fjerne stingene 2-3 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. Det bestilles derfor ikke rehabiliteringsopphold.

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

#### Kontroller

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 operasjonen

### 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, **må du kontakte sykehuset umiddelbart:**

- Se kontaktinformasjon 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 kan omfatte hele beinet inklusiv 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 anbefaler vi at du spiser sunn, næringsrik og proteinrik kost for best

mulig sårtilheling og at du får energi til opptreningen.

Under innleggelsen blir du tilbudt medisiner for å få i gang magen etter operasjonen. 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 (helst 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.

Dersom ønskelig kan du få med et skriv hvor det står at du er proteseoperert, men på grunn av sikkerhet på flyplassen er personalet forpliktet til å sjekke deg.

### Komplikasjoner

Ved enhver operasjon er det en viss risiko for komplikasjoner.

#### Infeksjon

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

#### Blodpropp

Symptomene på blodpropp er økende hevelse, rødme og smerter i beinet og at dette vedvarer til morgenen etter.

For å forebygge dette er det viktig at du starter med aktivitet på operasjonsdagen. Du vil også få blodfortynnende medisin, som gis med sprøyte i magen, som du skal ha i noen uker etter operasjonen.

#### Nerveskade

Dette er en meget sjelden komplikasjon. Symptomene kan være nummenhet i beinet og/eller 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 f. eks bruke stoler, bord, benker, rekkverk og vinduskarmer. For å få optimal framgang i det videre forløpet, bør du som tidligere nevnt få hjelp av en fysioterapeut, helst med oppstart innen 1 uke etter hjemreise. Det er viktig både for den kunstige hoften 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. Det kan ta opptil ett år før man 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 hoften mindre, som sykling, skigåing, svømming eller gåturer.

Det er likevel viktig å understreke at hverken hoften eller din generelle helse har godt av at du «sparer» hoften ved å avstå fra aktivitet. De fleste opplever bedring av funksjon etter en operasjon med hofteprotese, noe man skal benytte seg av. Det er derfor vi som hovedregel sier at du skal gjenoppta aktiviteter du ønsker å gjøre.

Gode eksempler på tidlige aktiviteter er

- Turgåing med eller uten staver
- Sykling på ergometersykkel
- Du kan svømme når såret er grodd, helt tørt og stingene er fjernet

Eksempler på aktiviteter senere i forløpet

- Hagearbeid
- Sykling på vanlig sykkel anbefales først når du kan gå uten krykker
- Dansing
- Skigåing
- Du kan løpe når muskulaturen er godt nok opptrent. Benytt joggesko med god demping i sålen

#### Annet:

- Respekter smertegrensen din
- Du kan gjenoppta ditt seksualliv når du føler deg klar
- Du kan løfte og bære det du klarer



Notater, spørsmål og viktige datoer:



## Ortopedisk klinikk, Akershus Universitetssykehus

Nordbyhagen:

På hverdager ring S305: 67 96 48 94

På helg ring S205: 67 96 48 41

Kongsvinger:

Inntakskontoret: 62 88 72 42

Ortopedisk sengeområde: 62 88 73 66/

62 88 73 76

Gardermoen:

På hverdager ring: 67 96 51 75

Lørdag etter 15.00, kontakt S205:

67 96 48 41

Utarbeidet av: Tverrfaglig team Ortopedisk klinikk

Sist endret: Juli 2023

EQS- ID: 40672