



Information inför höftprotesoperation



SportsMed, Carlanderska sjukhuset
www.sportsmed.se info@sportsmed.se 031-818083

Höftartros

Artros är en utav de vanligaste ledsjukdomarna. Det drabbar hela leden men framförallt ledbrösket, som täcker höftledens ytor och blir tunt och skört. Detta beror på att balansen mellan uppbyggnad och nedbrytning av brosket, vilket sker konstant, rubbas. Orsaken till att man får artros är inte helt klarlagd, men det finns ett antal kända faktorer som kan bidra, bl a ålder, kön, arv och övervikt. Tidigare skador i höftleden är en annan riskfaktor men även sjukdomar som ledgångsreumatism eller bakteriella infektioner kan påverka ledbrösket och försämra dess funktion.

Artros behandlas i första hand utan operation. Genom rätt typ av aktivitet och eventuell vikt-nedgång kan man lindra symtom och ev bromsa förloppet. Graden av symtom kan variera, och under perioder med intensivare besvär kan medicinering vara bra.

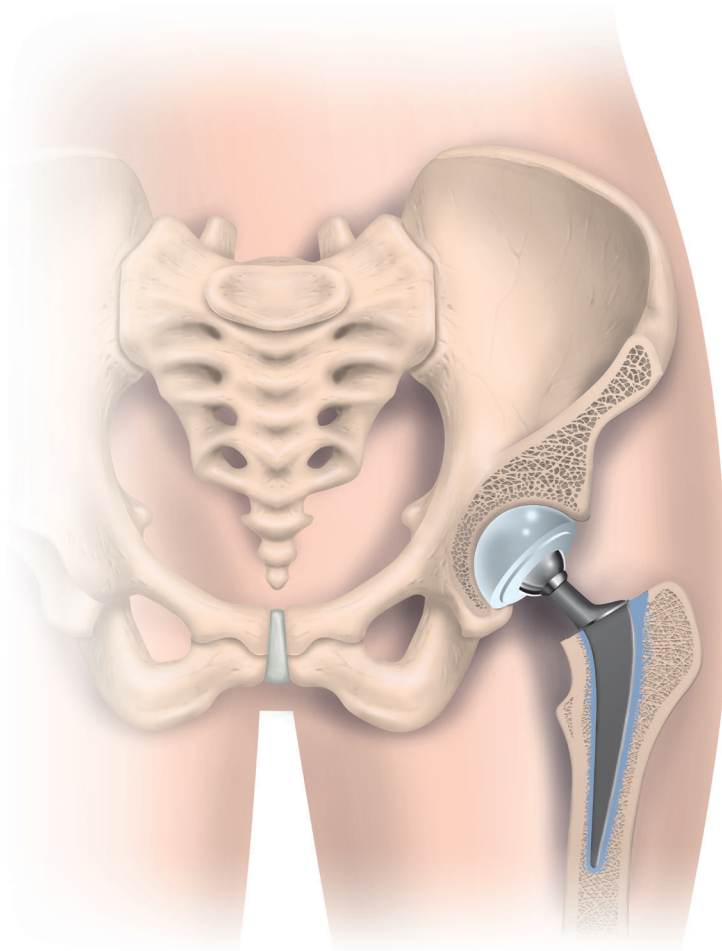
När icke-kirurgisk behandling inte längre har effekt kan operation bli aktuell, där protes-operation är vanligast.



Operation med höftprotes

Operationen utförs oftast med ryggmärgsbedövning, se nästa sida. Via ett snitt över utsida höften tas den gamla lårbenskulan bort och ersätts med en protes i, helt eller delvis, titan alternativt annan metallegering. Ledskålen byts till en i plast eller keramik. Såret sys därefter med stygn i 3-4 lager.

Operationen syftar till att i första hand minska smärta och tillsammans med rehabilitering förbättra din rörlighet, styrka och gångförmåga.





Ryggmärgsbedövning (spinalbedövning)

Spinalbedövning lämpar sig framförallt vid operationer nedom naveln, som vid knä-, fot- eller höftkirurgi.

Spinalbedövning innebär att en engångsdos av lokalbedövningsmedel sprutas in i spinalkanalen. Efter noggrann rengöring med sprit, sprutas bedövningsmedel in i ryggmärgsvätskan med en mycket tunn nål.

Bedövningen verkar mycket snabbt, och efter några minuter får du en värmekänsla i benen. Därefter blir benen helt bedövade och när bedövningen nått full styrka kommer du inte kunna röra på benen. Målet är att bedövningen når upp till navelnivå och effekten sitter i 2-4 timmar därför får du insatt en kateter innan operation.

Under operationen går det att få sömn-/ lugnande medel i den utsträckning som önskas. Du behöver således inte vara helt vaken under operation om man inte själv vill.

Om operationen kommer ske med ryggmärgsbedövning eller i full narkos (nedsövd) avgörs i samråd mellan narkosläkare och patient.

Allmän information inför din operation

Allmänkondition och fysioterapi: Det är viktigt att du är i så bra kondition som möjligt inför din operation. Om möjligt är det positivt att du får träffa en fysioterapeut före din operation. Bland annat kan man då kontrollera din rörelseförmåga, träna upp muskulatur och vid behov öva gång med kryckor. Denna träning gör att du är bättre förberedd inför operationen och snabbare kan återfå funktionsförmågan efter operation. För att komma igång med rehabiliteringen efter operationen är det lämpligt att ha en tid bokad till fysioterapeut ca 3-4 veckor efter operation.

Hjälpmedel: Den första tiden efter din operation kommer du att gå med kryckor och använda en förhöjningsdyna. Kryckorna ska du ha med dig till sjukhuset. Andra hjälpmedel som kan behövs är griptång, toalettförhöjning, strump-pådragare, duschstol och sängförhöjning (ange vilken typ av sängben du har). Ta kontakt med fysioterapeut eller arbetsterapeut i god tid före operationen för att ordna med kryckor och hjälpmedel. Ta med stabila tofflor eller skor då det behövs för gångträningen efter operationen.





Inför din operation ber vi dig följa nedanstående instruktioner noggrant

Du måste vara fastande: 6 timmar innan du ska vara på sjukhuset får du inte äta någon fast/halvfast föda, röka eller snusa. Du får gärna dricka klar vätska såsom vatten, kaffe, te och saft (ej mjölkprodukter) fram till 2 timmar innan du ska vara på operationsavdelningen.

Raka **inte** operationsområdet veckan innan operationen pga risken för att små sår kan uppstå. Dessa kan orsaka infektion vid operationen. **Det är viktigt att Du inte har några sår på kroppen inför din operation.**

Dubbelduscha med Descutan 3 gånger vilket är svampar med bakteriedödande tvål. Du måste tvåla in hela kroppen och håret **2 gånger vid varje dusch tillfälle.** Detta är mycket viktigt så att du inte ska få sårinfektion. Om du inte har duschat enligt dessa instruktioner kommer din operation att skjutas upp. Tvålen finns att köpa på valfritt apotek.

1. Första dubbelduschen görs dagen innan operation på eftermiddagen.
2. Andra dubbelduschen görs dagen innan operation på kvällen (minst 2 timmar efter första dusch).
3. Tredje dubbelduschen görs **på** operationsdagens morgon.

Så här gör du

Ta av ev. smycken och klocka. Duscha hela kroppen och håret med vatten. Tvåla in hela kroppen, och även håret med tvättsvampen 2 gånger vid varje duschtillfälle. Stäng av vattnet medan du tvålar in dig. Börja uppifrån och tvätta nedåt. Tvållösningen ska sitta kvar ca 2 minuter innan den sköljs av. Ta ny svamp till varje tvagning/tvättning och ren handduk efter varje duschtillfälle. Akta ögon och öron (skydda med bomull/fetvadd i öronen), lösningen kan reta slemhinnor.

Byt till rena kläder efter varje dusch. Bädda rent i sängen. Smörj **inte** in dig med hudkräm efter duscharna.

Att tänka på inför operation

- Använd **inte** hudkrämer eller andra kosmetiska produkter.
- Avlägsna make-up, nagellack samt piercing. Lämna smycken och värdesaker hemma.
- Om du står på regelbunden medicinering, var vänlig ta med dessa.
- Om du äter blodförtunnande medicin som Waran, Eliquis, Plavix, Pradaxa, Xarelto, Efient eller Brilique måste detta sättas ut enligt schema.
- Om du står på antiinflammatoriska läkemedel såsom Arthrotec, Bamyil, Brufen, Celebra, Diklofenak, Ipren, Magnecyl, Orudis, Voltaren och Treo ska dessa sättas ut 2 dagar före operation då de kan ge ökad blödning under operationen.
- Du kan oftast ta smärtstillande medel såsom Alvedon, Panodil, Tradolan, Tramadol eller Citodon, men diskutera detta med din kirurg när ni planerar operationen.

Nikotin

Om du använder nikotin såsom vid rökning, snusning, nikotinplåster skall du sluta med dessa 6 veckor före operation och vara nikotinfri minst 6 veckor efter operation. Nikotin medför stora risker. Kroppens vävnader får mindre syre, benläkningen hämmas, operationssåret läker långsammare och risken för infektion ökar.

OBS! Var god **medtag fotolegitimation**. Annars kan inte operationen genomföras. Tänk på att klä dig i rymliga kläder för att lättare kunna klä på dig efter operationen!



Efter operation

Vårdtiden på avdelningen är 1 dygn. De första timmarna ligger du på en uppvakningsavdelning. Redan på operationsdagen kommer du få hjälp att komma igång att stå och gå. Det är viktigt att komma upp och röra på dig, för att bl.a. minska risken för blodproppar. **Full belastning är tillåten direkt efter operationen**, med två kryckor. Du kommer också få instruktioner i det första träningsprogrammet som du får med dig hem. För att återfå så god höftfunktion som möjligt är det viktigt att du själv tar ansvar och deltar aktivt i din rehabilitering.

Besökstider: För aktuella besökstider på avdelningen kontakta vårdavdelningen 031-818100.

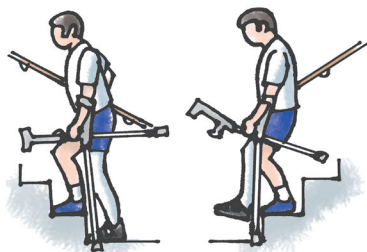
Sårvård: Operationssnittet är sytt och täckt med ett vattenavvisande förband som skall sitta på i 3 veckor. Tills förbandet tas bort och såret är läkt bör det skyddas vid dusch. Plasta in noga. Bada tidigast 4 veckor efter operationen. Att sitta vid duschning rekommenderas. Om du får feber eller rodnad, allmän sjukdomskänsla, värmeökning och ökade smärtor i operationsområdet hör då av dig till sjuksköterska på SportsMed, tel: 031-818083.

Flygresor: Har Du en flygresa inplanerad de närmaste 3 veckorna efter operationen, hör av dig till oss. Tänk på att flygresor alltid innebär en ökad risk för blodpropp. Därför rekommenderar vi dig att alltid använda stödstrumpor vid flygresor.

Sjukskrivningstiden efter operationen varierar beroende på vilken typ av arbete du har. Vanligtvis är du sjukskriven 2-3 månader i vissa fall längre, vilket bedöms av ortopedern.

Smärtlindring: Vid operationen sprutas alltid lokalbedövning in i höftleden. Detta ger smärtlindring i flera timmar, upp till ett dygn efter operationen. För att lindra smärta och svullnad i höften efter operationen ordinerar smärtstillande läkemedel. Du får även blodförtunnande läkemedel att äta enligt ordination.

Gång: Vi rekommenderar gång med 2 kryckor de första veckorna och därefter gång med 1 krycka i den ickeopererade sidans hand. Fysioterapeuten hjälper dig att avgöra när detta är lämpligt. Det är viktigt att gångsträckan ökas succesivt så att smärtan inte tilltar.



Trappor: Gå uppför med det friska benet först och nedför med det opererade benet först.

Bilkörning: Du skall avvakta med att köra bil tills du har en sådan funktion att du är en säker bilförare. Vanligtvis tar detta 6-8 veckor. Du behöver därmed ordna med någon typ av hemtransport. Använd förhöjningsdyna.

Cykling: Ute i trafik är inte lämpligt förrän efter ca 3 månader. Du kan däremot gärna träna på motionscykel.

Flygresor: Har Du en flygresa inplanerad de närmaste 3 veckorna efter operationen, hör av dig till oss. Tänk på att flygresor alltid innebär en ökad risk för blodpropp. Därför rekommenderar vi dig att alltid använda stödstrumpor vid flygresor.

Restriktioner som gäller 12 veckor efter operationen:

- Undvik böjning mer än 90° i höftleden, exempelvis vid sittande i låg soffa, stol och bil. Använd förhöjningsdyna. Du bör även undvika att luta dig för mycket framåt. Använd hjälpmedel t.ex. griptång.
- Sitt inte med benen i kors eller på huk.
- Vid sidliggande på ickeopererade sidan använd en kudde mellan knäna, sidliggande på opererade sidan är ok när smärtan tillåter.
- Restriktioner om att inte hoppa eller springa rekommenderas även i framtiden.

Att återfå en god funktion i din höft tar tid och kräver ett aktivt deltagande i din rehabilitering. Vanligtvis tar det 6-12 månader.

Hemträningsprogram

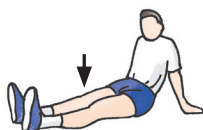
Träning vecka 1-2. Övningarna kan utföras i sängen och bör utföras 2-3 ggr/dag utan kraftig smärta.



1. Vinkla foten kraftfullt upp och ner.
Upprepa 3x20.



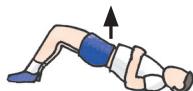
2. Släpncykla, böj och sträck benet. Låt benet glida mot underlaget. Upprepa 3x10.
Avsluta med att böja knät så mycket som möjligt och håll kvar i 5 sekunder.



3. a) Spänn och slappna av i lårmuskeln i korta sekvenser. Upprepa 2x10.
b) Pressa ner knävecket och spänn lårmuskeln. Håll kvar 5 sekunder.
Upprepa 5 gånger.



4. Lägg ett ihoprullat badlakan under knät. Sträck i knät och pressa samtidigt ner det mot handduken. Foten lyfter från underlaget. Håll 5 sekunder och släpp sedan ner benet kontrollerat. Upprepa 2x10.



5. Med båda fötterna i underlaget. Lyft upp höften. Upprepa 2x10.

6. Stå rak i ryggen och håll i ett stöd. Spänn skinkan och för benet rakt bakåt med rakt knä. Upprepa 2x10.



7. Stå på det friska benet och lyft det opererade benet utåt sidan. Upprepa 2x10.



8. Stå höftbrett isär, lägg över tyngden från ena benet till det andra. Upprepa 3x5 åt vardera sida.



9. Tåhävningar. Upprepa 2x10.



Öka på antalet gånger du gör övningarna allteftersom du blir starkare.

Checklista inför operation:

- Boka tid till fysioterapeut 3-4 veckor efter operation.
- Slutat med läkemedel enligt rekommendation.
Läkemedel: _____
- Antibakteriell dusch har genomförts enligt ovan ordination och den 3:e gjord **PÅ** operationsdagen.
- Inga sår eller hudkräm.
- Fastande enligt rekommendation.
- Hemtransport ordnad.
- Ta med rena, rymliga kläder som är lätta att ta på samt bra skor att gå i.
- Detta häfte tas med till sjukhuset.

Din operation är planerad till _____ dag /

Vid frågor inför din operation: Ring operationskoordinator
031 - 81 80 76. Telefontider: Mån – fre kl 8.00-10.00, 13.00 – 15.00.

Återbesökstider:

Boka tid till sjuksköterska 3 veckor efter operation för sårkontroll.
Besöket bokas hos distriktssköterska på hemorten eller på SportsMed.

Boka tid till fysioterapeut 3-4 veckor efter operation för uppföljning och fortsatt rehabilitering.

Boka återbesök till opererande läkare 6-8 veckor efter operation för klinisk kontroll med röntgen.

Boka tiderna på SportsMed på 031-818083 (knappval, välj sjuksköterska) eller maila på info@sportsmed.se.