Capio

Till dig som ska genomgå en höftplastikoperation på Capio Artro Clinic

Innehåll

Välkommen till oss **2**
Förberedelser inför operation **3**
Läkemedelsschema **5**
Dagen före operationen **6**
Kontakta oss **6**
Fasta **6**
Vistelsen på Sophiahemmet, Capio Artro Clinic **7**
Operationsdagen 7
Operationsavdelningen 7
Smärtlindring 7
Mobilisering 7
Dagen efter operation 8
Hemresa 8
Leva med en höftprotes – Den första tiden **8**
Vid frågor/problem 8
Operationssåret och förband 8
Funktion och träning 9
Köra bil och flyga 10
Illamående och förstoppning 10
Alkohol 10
Dina återbesök **11**
Sutur/agraffborttagning via din vårdcentral 11
Fysioterapi 11
Läkarundersökning 11
Komplikationer **12**
Infektion 12
Blodpropp 12
Luxation 13
Benlängdsskillnad 13
Lossning 13
Läkemedel och miljö 13
Att leva med en höftprotes – framtiden **14**
Nationella kvalitetsregistret **14**
Områdeskarta Sophiahemmet **15**
Viktiga telefonnummer **16**
Egna anteckningar **17**
Egna anteckningar **18**
Gilla och följ oss på sociala medier **19**

Välkommen till oss

Det är viktigt att du tar del av informationen i den här broschyren.

Din aktiva medverkan före, under och efter vårdtiden är väldigt värdefull för att nå så bra slutresultat som möjligt och minimera hälsorisker.

Låt gärna dina anhöriga läsa broschyren.

Varför höftplastik?

Höftleden är en av kroppens största leder. Belastningen på leden är stor och motsvarar åtminstone 3 gånger kroppsvikten i varje steg vid vanlig promenad. Övre lårbensänden är en kula som leder mot en ledskål i bäckenet. Leden ligger ungefär mitt i ljumsken. Ledytorna består av broskvävnad, som har låg friktion för att tillåta lätt och smidig rörelse. En frisk höftled har stort rörelseomfång såväl framåt-bakåt som i sidled och i vridrörelser.

För det stora flertalet håller höftleden livet ut, men hos en del drabbas leden med tiden av en ”ledsvikt” (artros), där ledbrosket gradvis tunnas ut.
I de flesta fall kan man inte hitta någon bakomliggande orsak, men ibland är det en följd av en medfödd eller tidigt förvärvad ledsjukdom eller en led-gångsreumatism. Leden kan också tidigare ha skadats vid något kraftigt våld.

När brosket slits ner, blir leden ojämn och benet blottas. I början kan man ha ganska begränsade besvär främst i form av inskränkt rörlighet, men så småningom kan artrosen ge ökande stelhet och tilltagande smärta främst vid och efter aktivitet och så småningom även i vila. Sömnstörande värk är vanligt och man kan ha svårt att klara sina vardagliga sysslor till följd av detta. Hur fort försämringen går är individuellt.

Artros går inte att bota, men man kan påverka symptomen. Genom att hålla en normal vikt och träna rätt kan man lindra besvären och förbättra funktionen. Läkemedel som dämpar smärta och inflammation kan vara av värde.

Om smärtan så småningom blir ohanterlig kan det bli aktuellt att ersätta leden med en konstgjord led bestående av en kula av metall eller keramik och en ledskål av plast. Den konstgjorda leden är skapad för att så långt möjligt efterlikna vår naturliga led. Målet med en höftplastik är att minska smärta, återvinna funktion och öka livskvaliten.

Förberedelser inför operation

Hjälp i hemmet efter operation

I de flesta fall klarar man det vardagliga bra men man kan behöva hjälp med handling och städning initialt. Har du ingen som kan hjälpa dig med matinköp, kontakta biståndshandläggaren i din kommun.

Har du hemtjänst sedan tidigare så kontaktar du också biståndshandläggaren i god tid och berättar om din kommande operation.

Hjälpmedel

Efter ingreppet behöver du under en tid ha kryckor, vintertid med isdubb monterad. Du kan behöva griptång och strumppådragare, samt ibland en sittdyna och toalettförhöjning eftersom du i början kommer att få rörelserestriktioner.

Det är en fördel att hjälpmedel ordnas innan operationen så allt finns på plats i hemmet när du kommer hem. Rutiner för att få hjälpmedel kan se olika ut beroende på var du bor.

Vår operationskoordinator kan ge dig besked.

Förbered hemma

Handla och laga mat. Fyll gärna frysen så att du har mat hemma. Detta är extra viktigt om du bor ensam. Tänk på att plocka bort mattor för att undvika fallrisk. Hög pall i köket för att bekvämt kunna utföra hushållssysslor är en god idé.

Sjukresa

En sjukresa är en resa mellan ditt hem och en vårdgivare. Eftersom du själv inte får köra bil efter operation får du en sjukresa hem. Sjukresekort får du i samband med den förberedande gruppinformationsträffen. Sjukresan beställs via sjukresesystemet och bokas av vårdpersonalen när det är dags för dig att åka hem. Självklart kan du själv välja att bli hämtad av anhörig istället.

Kontakta sjukreseenheten i ditt hemlän om du inte kommer från Stockholm.

Rökning och alkohol

Avstå från rökning och alkohol 4 veckor före och 4 veckor efter din operation för att minska risken för infektion, blödning samt lever- och hjärtkomplikationer. Nikotin i annan form, exempelvis plåster, är tillåtet.

Tala med oss eller din husläkare vid behov av rökavvänjning.

Hämta ut läkemedel

Det är lämpligt att i förväg hämta ut de läkemedel som du kommer att behöva efter din operation. Recepten skickas elektroniskt och läkemedlen kan hämtas ut på valfritt apotek fr.o.m. fredag eftermiddag före din operation.

Se **Läkemedelsschemat** längre fram i denna broschyr under ”Mediciner”.

Att ta med till vårdavdelningen

- Legitimation.
- Bok, surfplatta/dator, korsord eller liknande förströelse
- Dina ordinarie mediciner, i originalförpackning eller dosett. Aktuell medicinlista, warankort
- Eventuella nikotinplåster/ tuggummi
- Toalettartiklar
- Mjuka och bekväma kläder
- Stadiga skor som är lätta att ta av och på
- Mobiltelefon (telefon finns inte att hyra)
- Kryckor och griptång
- Eventuellt andra gånghjälpmedel
- Sjukresekort (om du har ett sådant sedan tidigare)

- **Ta inte med:** Värdesaker som t.ex. smycken, dyrbar klocka eller stora summor pengar.

Mediciner

Diabetestabletter, hjärtmedicin och blodtryckssänkande mediciner ska du ta som vanligt fram till och med dagen före operation. På operationsdagens morgon bestämmer narkosläkaren vilka av dessa mediciner som du ska ta.

Vissa läkemedel ökar blödningsrisken under operationen. Om du äter någon av medicinerna i rutan ska du sluta äta dem enligt följande (men det går bra att ta paracetamol, t.ex. Alvedon, fram till dagen före operation).

Se tabell på nästa sida:

Läkemedelsschema

När?	Vad?
14 dagar före operation	Sluta med naturläkemedel, inkl. vitaminer.
7 dagar före operation	Sluta med alla läkemedel som innehåller acetylsalicylsyra t.ex. Albyl, Magnecyl, Treo samt Trombyl i högre dos än 75 mg. Sluta med alla inflammationshämmande läkemedel t.ex. Orudis, Naproxen, Diklofenak, Voltaren, Arcoxia, Ipren.
5 dagar före operation	Sluta med blodförtunnande läkemedel som t. ex. Plavix, Clopidogrel, Xarelto, Eliquis eller Pradaxa, enligt din ortopedläkares rekommendation
OPERATION	Ta endast läkemedel enligt ordination från narkosläkare.
Vid hemkomst	Börja med ditt ordinarie blodförtunnande läkemedel först dagen efter den sista Fragminsprutan eller Eliquistabletten som din ortopedläkare ordinerat.
Efter din operation (se tidigare rubrik ”Hämta ut läkemedel”)	• Eliquis. Blodförtunnande. Minskar risken för blodpropp. 1 tablett morgon och kväll i 30 dagar. • Etoricoxib/Arcoxia. Antiinflammatorisk. 1 tablett per dag i 7-30 dagar. Använd så länge förpackningen räcker. • Alvedon/Paracetamol. Smärtstillande. 1 g var 6:e timme i 4 veckor. • Targiniq/Oxykodon: Långverkande morfin. 1-3 tabletter morgon och kväll i 5-14 dagar. • Oxynorm: Kortverkande morfin. 1-2 tabletter vid behov (vid genombrottssmärta).

Din ortopedläkare kan ordinera inflammationsdämpande läkemedel en kort tid efter operationen. Du bör inte själv ta ytterligare inflammationsdämpande medicin de första 6 veckorna efter ingreppet.

Kontakta oss

Du ska kontakta operationskoordinator alternativt mottagningen om följande uppstår innan operation: Dessa faktorer kan påverka både resultat och din övriga hälsa vid operation så ställningstagande måste alltid tas om operationen bör skjutas upp. Om något uppstår på kvällstid dagen före operation ska du ringa och meddela avdelningen detta.

- Om du får **sår**, **rivmärken/skrubbsår**, **finnar**, **eksem** på kroppen. Ett sår stör din huds naturliga skydd och kan bli en infartsport för bakterier. Vid en operation ska din hudkostym vara hel utan sår eller liknande.
  Vid tveksamheter kontakta oss i god tid innan operation. Du kan få komma till oss för en extra kontroll om du är osäker över sår eller eksem.
- Pågående infektion såsom tandinfektion, halsinfektion, magsjuka, oklar feber eller sjukdomskänsla.
- Om du varit kontakt med sjukvård utomlands under de senaste 6 månaderna. Gäller både öppen- och sluten vård.

Dagen före operationen

Dusch

För din säkerhet och för att minska infektionsrisken måste du **förbereda dig hemma kvällen före operation med att duscha med bakteriedödande tvål och schampo.** Du köper tvålen (Descutan eller Hibiscrub) receptfritt på apotek eller i vår reception. Följ instruktionerna i förpackningen. Tvåla noggrant in hela kroppen och håret i två omgångar. Tänk extra på ljumskar, magveck, armhålor och navel. Ta på rena kläder och sov i rentvättade sängkläder. Ta bort nagellack, ringar, örhängen och piercingar. Använd inte smink eller hudlotion efter duschen. På vårdavdelningen får du sedan genomgå ytterligare en dusch direkt före operation.

Fasta

Du ska vara fastande inför din operation.

- Ingen fast föda 6 tim innan din inskrivningstid på vårdavdelningen.
- Klara drycker fram till 2 tim innan din inskrivningstid på vårdavdelningen.
- Inget nikotinpreparat timmen innan du ska vara på vårdavdelningen.
- Dagarna innan operation ska du äta precis som vanligt.

Vistelsen på Sophiahemmet, Capio Artro Clinic

Vårdavdelningen

På vårdavdelningen använder du dina egna kläder, gärna kläder som är sköna och inte sitter åt. Bra inneskor är bra att ha då man är uppe och tränar. Träning kommer att varvas med vila. Måltider serveras i gemensam matsal/sällskapsrum. Vid varje sängplats finns en tv. Det finns WiFi.

Operationsdagen

Observera tiden som du ska vara på avdelningen. På avdelningen blir det en kort inskrivning, dusch med specialtvål, premedicinering och eventuellt dropp. Räkna med viss väntetid innan det är dags för operation.

Operationsavdelningen

På operationsavdelningen blir man sövd eller får ryggbedövning eller, vanligast, en kombination av dem båda. Det är narkosläkaren som bedömer vilken typ av anestesi som passar bäst. I samråd med narkosläkaren och med din ifyllda hälsodeklaration som underlag tas beslut om vilken anestesiform som passar dig bäst.

Operationen tar ca 60-90 minuter. Efter operationen får du ligga kvar en stund på uppvakningsavdelningen. Du kan själv medverka till att främja din hälsa genom att då och då andas djupa andetag, göra fottramps-övningar samt spänna lår och rumpa.

Smärtlindring

Din medverkan är jätteviktig för att smärtlindringen ska bli bra. Vi kommer regelbundet be dig att gradera din smärtupplevelse. Vi vill också att du tidigt säger till om smärtan tilltar. Tillsammans ska vi försöka hitta en hanterbar smärtnivå utan att biverkningar av smärtmediciner blir för påtagliga. Vidare är vi måna om att förebygga och behandla illamående och förstoppning så tveka inte att säga till om symptom uppstår.

Mobilisering

När du är pigg igen går det bra att äta och dricka. Du kommer känna dig medtagen men tänk på att du är nyopererad men inte sjuk. Tillsammans med personal får du komma ur sängen och börja stå och gå med gåbord. Mobilisering är mycket viktigt och där har du som patient ett stort eget ansvar. Vi är till för att hjälpa dig vid mobiliseringen och att ge den smärtlindring du behöver för att klara av att röra på dig. Att varva träning med återhämtning och vila är bäst.

Du kommer få övningar av fysioterapeuten för att hålla blodcirkulationen igång och av sjuksköterskan kommer du få blodförtunnande läkemedel för att minimera risken för blodpropp.

Efter utskrivning får du fortsätta med blodförtunnande läkemedel hemma i ca 30 dagar.

Dagen efter operation

Tillsammans tränar vi de funktioner och färdigheter du behöver inför hemgången. Du får tillsammans med fysioterapeut träna på att gå med kryckor och i trappa. Smärtlindring anpassas individuellt. Träning och aktivitet varvas med vila och högläge. Röntgenkontroll av din nya höftled görs innan hemgång.

Hemresa

När du uppnått uppsatta mål för mobilisering och smärtlindring får du åka hem. Fysioterapeuten går igenom hemträningsprogram. Ortopedläkaren ordnar sjukskrivning (vanligen 2-3 månader). Sjukintyget skickas elektroniskt till försäkringskassan och finns att se och ladda ner med bankID på www.fk.se, www.1177.se och www.minaintyg.se

Hemgång sker senast kl. 11.00 dagen efter operationen.

Leva med en höftprotes – Den första tiden

Vid frågor/problem

Har du akuta frågor/problem när du har kommit hem ska du självklart kontakta oss direkt.

Under kvällar, nätter och helger hänvisar vi till vårdavdelningen och i andra hand till 1177 för rådgivning.

Operationssåret och förband

Efter operation får du ett förband som ska sitta kvar, tills stygnen/agrafferna tas bort efter ca 2,5-3 veckor på din vårdcentral. Blodfläckar på förbandet gör ingenting så länge inte förbandet blött igenom och börjar lossna.

Vill du duscha var väldigt försiktig och undvik att duscha direkt på ditt förband. Bada eller basta INTE innan såret är helt läkt.

Vid frågor om förbandet/såret ring oss. Lossnar förbandet kontakta i första hand oss alternativt din vårdcentral.

Du kan vara svullen kring operations-området och det är inte ovanligt med ett större blåmärke runt såret. Det kan även sprida sig utefter benet, någon gång ända ner i foten. Detta är helt normalt och försvinner så småningom.

Funktion och träning

Din nya led tål belastning men använd gärna kryckor de första 6 veckorna. Dagarna efter operation klarar du att sköta hygien och påklädning samt vanliga enkla sysslor hemma. Du kan röra dig kortare sträckor inomhus. Du kan gå i trappor men tänk på att det kan ta lite tid och det är inte att rekommendera att gå för mycket i början. Dag för dag klarar du mer. Det är individuellt hur lång tid rehabili-teringen tar och vilka mål som uppnås utgår från individens övriga resurser.

Fysioterapin har en nyckelroll i din rehabilitering efter operationen. Följ de instruktioner och program du fått med från oss.

Tidpunkt för återgång i arbete är individuell. Försäkringskassan fattar beslut men din ortopedläkare skriver sjukintyg som fungerar som rekommendation och besluts-underlag. Vanligen är man tillbaka i arbete inom 2-3 månader i de flesta yrken, ofta är det klokt att stegvis öka arbetsinsatsen.

Köra bil och flyga

Bilkörning efter en höftoperation är i första hand en trafiksäkerhetsfråga. Du kan påverkas av de starka värktabletter du behöver använda och höftfunktionen är i början nedsatt. Du får själv känna av när du har så pass god kontroll över benet att du utan problem eller fördröjning klarar exempelvis en nödbromsning. Vanligen tar det ett par månader innan detta går bra. Det går utmärkt att vara passagerare så länge man sitter bra och ej för lågt. Längre bilsträckor kan genomföras men tänk på att du kommer behöva kliva ur bilen ofta och sträcka på dig. Det är inte att rekommendera att sitta i en bil mer än några timmar.

Du bör undvika att flyga de första 3 månaderna efter operation på grund av en ökad risk för blodpropp.

Illamående och förstoppning

De smärtstillande mediciner du får ger ofta illamående och förstoppning. Livsmedel som är bra för att motverka detta är bl.a. katrinplommon, päron, messmör. Tänk på att dricka rikligt med vatten. Du kan vid behov också receptfritt köpa laxerande läkemedel på apoteket. Vet du med dig att du sedan tidigare haft besvär med förstoppning, prata med din läkare så kan läkemedel skrivas ut och behandling påbörjas i förebyggande syfte. Läkemedel mot illamående finns receptfritt på apoteket t ex kan tabletter mot åksjuka fungera.

Alkohol

Avstå från alkohol 4 veckor före och 4 veckor efter din operation

Alkohol kan ha flera negativa effekter när man går igenom operationstrauma och rehabilitering.

Man kan få svåra och farliga biverkningar när starka läkemedel och alkohol kombineras. Vidare finns en ökad fallrisk. Ett fall kan leda till svåra konsekvenser.

Dina återbesök

Sutur/agraffborttagning via din vårdcentral

- 2,5 – 3 veckor efter operationen
- Ring din vårdcentral och boka tid till en sjuksköterska som kontrollerar såret och tar bort suturer/agraffer.
- Ett behandlingsmeddelande med ovanstående information skickas hem till dig i ett brev efter din operation.
- Om såret ser fint ut får du duscha och använda tvål på ärren när stygnen eller agrafferna tagits bort
- Innan du badar ska huden vara helt intakt utan sårskorpor.

Fysioterapi

- Du etablerar kontakt med din fysioterapeut och bör ha det första besöket inom ca 3-4 veckor efter operationen. Kontakta fysioterapeut i ditt närområde i god tid, det kan vara väntetider.

Läkarundersökning

- Ca 3 månader efter operationen till din ortopedläkare. Du blir kallad till detta besök.
- Normalt en slutkontroll efter vårdinsatsen även om läknings-process och rehabilitering långt ifrån är avslutad.
- Efter återbesöket skickas information till inremitterande läkare att vårduppdraget är utfört. Ofta övertar sedan husläkaren fortsatt ansvar för eventuell sjukskrivning och receptförskrivning.
- 1 år efter operationen skickar vi ut ett frågeformulär som uppfölj-ning. Svaren går till Svenska ledprotesregistret som jämför resultaten med hur situationen var för dig som patient före operationen. Man jämför också mellan alla vårdgivare i Sverige.

Komplikationer

En höftplastikoperation är vanligen ett mycket säkert ingrepp med få risker men som vid all behandling kan komplikationer tillstöta.

Infektion

Infektion är en allvarlig men ovanlig komplikation. Kontakta oss vid misstänkta symptom.

- Läckage av sårvätska
- Feber och/eller frossa
- Ökad smärta som inte verkar vara kopplad till ökad aktivitet
- Nytillkommen rodnad och svullnad kring sår eller runt höften eller låret.

OBS!

Vid andningsbesvär kontaktar du alltid akutsjukvård i första hand!

Blodpropp

Svullnad i hela benet är vanligt efter höftplastik. Symptom som kan vara kopplade till blodpropp:

- Svullnad som tilltar trots högläge
- Svullnad ända ut i foten som inte minskar trots högläge
- Smärta som typiskt har en plötslig debut och sitter i vaden ibland även kopplat till feber
- En ovanlig form av blodpropp kan drabba lungor. Symtom på blodpropp i lungan är andnöd, lufthunger, smärta från bröstkorgen och andfåddhet.

Det finns en förhöjd risk för blodpropp i ca 3 månader. Din egen aktivitetsnivå påverkar risken för blodpropp. Det du själv kan tänka på är att vara aktiv.

När du inte förflyttar dig ska du försöka ha benet i högläge. Även vid vila ska du arbeta med övningar för fötter och vader regelbundet.

Blodpropp är omöjligt att diagnostisera per telefon. Ring oss gärna för råd men oftast behöver man en akut bedömning på vårdcentral/närakut/akutmottagning.

Luxation

Luxation innebär att den nya leden hoppar ur led/luxerar. Denna komplikation är ovanlig och sker oftast vid fall då den opererade inte kan följa eventuella restriktioner. Risken är som högst de första 6 veckorna. Följ dina restriktioner så minimeras risken. Vid en luxation kan man i de flesta fall lägga tillbaka leden under narkos. I vissa fall krävs en omoperation.

Benlängdsskillnad

När leden drabbas av artros blir ledhuvudet ofta lite tillplattat och benet därmed lite förkortat. Detta går långsamt och man märker kanske inte av det alls. Under operationen strävar man efter att återställa den ursprungliga benlängden. Den plötsliga förändringen märks ofta tydligt och kan kännas som att benet blir ”för långt”. Så småningom vänjer man sig och benet känns normalt.

I vissa fall kan man vara tvungen att acceptera att benlängden blir förändrad efter ingreppet och man kan behöva använda ett inlägg i ena skon som kompensation.

Lossning

De flesta proteser håller länge utan några problem. I vissa fall kan protesen lossa eller slitas ut. Då uppstår besvär med smärta och försämrad funktion. Skulle du få problem med din opererade höft i framtiden kontakta din husläkare. Husläkaren bedömer då om det finns risk för lossning och kan även med hjälp av röntgen säkerställa diagnos. Vid en proteslossning kan det bli aktuellt med en ny operation.

Läkemedel och miljö

- Undvik att köpa och hämta ut mer läkemedel än du behöver
- Lämna alltid in överbliven medicinering till apoteken
- Återvinn tömda förpackningar

Att leva med en höftprotes – framtiden

Rehabiliteringen efter en protesoperation tar olika lång tid och är individuell. Det kan ta gott och väl ett år innan man är så bra som förväntat. Öka din aktivitetsgrad vartefter och var beredd på tillfälliga bakslag med värk när du går upp i aktivitetsnivå. Målet är att du ska kunna ha ett aktivt liv utan större begränsningar.

Du får gärna cykla, simma, spela golf, rida, dansa och åka längdskidor. Däremot rekommenderar vi att du avstår från regelbunden stötbelastning såsom löpning och hopp. Undvik att sitta på huk och tänj/stretcha inte leden i dess ytterlägen.

Söker du vård för infektion i någon annan del av kroppen eller skall genomgå annan kirurgi; berätta ALLTID för läkare/tandläkare att du har en höftprotes. Även ingrepp/provtagning i munhåla, urinvägar, prostata och tarm kan innebära risker och du ska informera om din ledprotes.

Nationella kvalitetsregistret

Alla ledplastiker som opereras hos oss rapporteras till Svenska ledprotesregistret i Göteborg.

Din medverkan bidrar till utveckling och förbättring. Du kan som patient själv gå in och läsa på www.shpr.se

Områdeskarta Sophiahemmet

Röntgen Unilabs – Hus M
DROP IN
måndag – fredag
08.00 – 15.30

Karolinska universitetslaboratoriet
Hus A (bottenplan)
DROP IN
måndag – torsdag 07.30 – 15.30
fredag 07.30 – 15.00

Capio Artro Clinic – Hus O

Viktiga telefonnummer

Mottagningen 08-406 27 00
Operationskoordinatorer Protes

Telefontider:
måndag - fredag 8.00 - 10.00
(möjlighet att lämna meddelande på telefonsvarare)

Mottagningen 08-406 27 00
Övrig mottagningspersonal

Vårdavdelningen 08-406 21 03 (jourtid)

Under kvällar och helger hänvisar vi till vårdavdelningen och i andra hand till 1177 för rådgivning.

Capio Artro Clinic
Besöksadress
Valhallavägen 91, Hus O, 1tr
114 27 Stockholm

(reception, mottagning och rehab)

Postadress
Box 5605
114 86 Stockholm

Egna anteckningar

Egna anteckningar

Gilla och följ oss på sociala medier

Facebook

Capio Artro Clinic AB

Instagram

@capioartroclinic

Twitter

@artroclinic

Checka in/Tagga

Capio Artro Clinic AB