

# Inför din höftprotesoperation



Capio

# Innehåll

Välkommen till Capio Ortho Center Stockholm .....	3
Allmän information.....	4
Den friska höftleden.....	5
Den artrosdrabbade höftleden .....	5
Hur behandlas artros? .....	6
Höftprotosoperation.....	6
Operationen .....	6
Prognos .....	7
Förberedelser .....	7
Kontakt med hemtjänst och vårdcentral.....	8
Mat inför och efter operation.....	8
Försök träna och vara aktiv.....	8
Hjälpmedel.....	9
Inskrivningsmottagning .....	10
Faktorer som kan påverka din operation .....	11
Viktiga hållpunkter inför din operation .....	12
Rökstopp och alkoholstopp.....	14
Dusch inför operation .....	15
Packlista till avdelningen .....	16
Ankomst till vårdavdelning .....	17
Operation .....	18
Efter din operation.....	20
Bilkörning och flygresor .....	23
Komplikationer.....	24
Nationella Kvalitetsregistret.....	26
Kan mitt läkemedel skada miljön?.....	26
Egna anteckningar.....	27
Kontakt.....	28



## Välkommen till Capio Ortho Center Stockholm

För att minska den oro, som alla känner inför en operation, så har vi sammanställt en hel del information i detta informationshäfte.

Att genomgå en höftprotesoperation är ett omfattande ingrepp med många olika moment och personer inblandade. På följande sidor ska vi försöka förklara och ge några tips till dig.

Läs igenom häftet i lugn och ro.

Det kommer naturligtvis vara saker som du undrar över. Skriv gärna ner dina frågor längst bak i häftet, där det finns utrymme för anteckningar. Du kommer att ha möjlighet att fråga både sjuksköterska och läkare, som du träffar vid inskrivningen.

Det kan också vara bra om dina anhöriga läser igenom detta häfte.

Välkommen till Löwenströmska sjukhuset!

**Capio Ortho Center Stockholm**

## Allmän information

Den vanligaste orsaken till att opereras med en höftleds protes är att man drabbats av artros.

Artros är idag den vanligaste orsaken till funktionsnedsättning hos äldre men förekommer även bland yngre. Orsaken till varför artros uppkommer är i de flesta fall okänd. Bland annat kan ålder, övervikt, trauma, ärftlighet och höftåkommor i barndomen spela in.

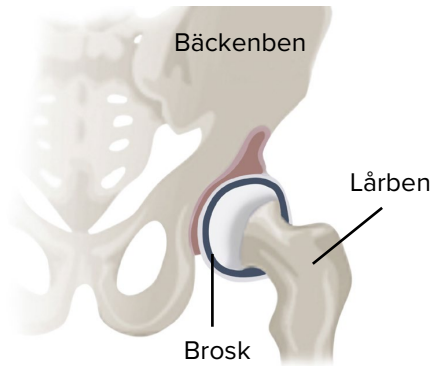
Idag opereras drygt 17 000 höftleds proteser per år i Sverige och ungefär 750 av dessa utförs hos oss på Capio Ortho Center Stockholm.

Gå gärna in på [www.gangbar.se](http://www.gangbar.se) för att läsa mer om din operation.

## Den friska höftleden

Höftleden består av en ledkula (ledhuvudet på lårbenet) som vilar i en ledsål (ledpannan i bäckenbenet).

För att leden ska kunna röra sig mjukt och friktionsfritt är ledytorna beklädda med brosk. Brosket i den friska leden är 4-6 mm tjockt.

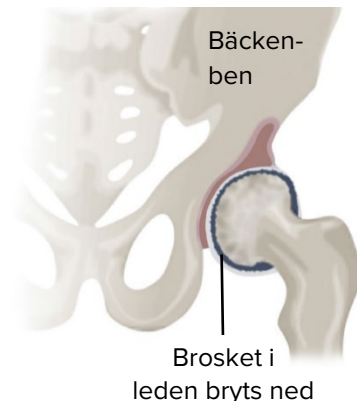


## Den artrosdrabbade höftleden

När leden drabbas av artros försvinner brosket gradvis. Ledkapseln skrupnar och benpålagringar kan bildas i kanterna av leden. Slutligen kan det även bildas cystor i benet.

Tillståndet leder till bland annat stelhet, smärta vid belastning, värk i vila och försämrade gångförmåga.

Diagnosen säkerställs med vanlig skelettröntgen.



## Hur behandlas artros?

Artros går inte att bota, varför man försöker bromsa den och lindra besvären. Många sjukgymnaster/fysioterapeuter kan erbjuda artros-skola som hjälper till att hantera ledsjukdomen.

Viktninskning vid övervikt är av betydelse då belastningen på leden minskar. Träning som ökar den muskulära stabiliteten kring leden ger ofta symtomlindring.

För att minska belastningen på leden kan man använda gånghjälpmedel som t.ex. en krycka. Smärtstillande och/eller inflammationsdämpande mediciner kan tas för att lindra värken.

Om smärtan blir för uttalad, är det aktuellt att överväga en operation.

## Höftprotesoperation

Vid operationen byts din egna höftled ut mot en konstgjord. Det vanligaste är att ledpannan ersätts med en ledskål där själva slitytan består av plast och baksidan, som fästs i bäckenbenet, är antingen av plast eller metall. Ledkulan och stamdelen är alltid i metall, antingen rostfritt stål, en cobolt kromlegering eller av titan. Protesdelarna fästes antingen med bencement eller kilas fast i benet, så kallad ocementerad förankring.

## Operationen

Vid operationen tas lårbenshuvudet bort och ersätts med den konstgjorda ledkulan. Den nya ledskålen fästs i bäckenbenet. Under och efter operationen uppstår alltid en blödning i operationsområdet, vilket är normalt. I sällsynta fall är det nödvändigt med blodtransfusion.

Om du som patient, av någon anledning, inte vill ta emot blod, ska du berätta det för din läkare.

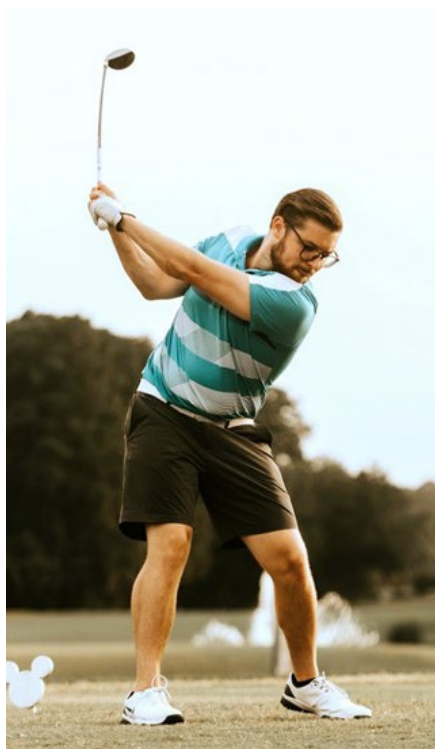
## Prognos

Syftet med operationen är smärtlindring och ökad funktionsnivå. Efter ett år är mer än 90% av patienterna nöjda med sin nya höft.

För mer än 95% av patienterna fungerar den konstgjorda leden fortfarande väl efter 10 år och för de flesta patienter resten av livet utan något behov av ny operation.

Hos yngre patienter är dock risken större att protesens åren lossnar vilket kan medföra behov av en ny operation där delar av den konstgjorda delen behöver bytas ut. Det ingreppet är lite mer komplicerat och med lite sämre resultat. Man kan själv påverka protesens livslängd genom att man inte springer, hoppar eller lyfter tungt.

Cykling, promenader, golf och längdskidåkning är exempel på bra aktiviteter.



## Förberedelser

Din rörlighet och funktion är begränsad som nyopererad. Tänk på att placera de saker du använder dagligen lättillgängliga.

En viss ommöblering kan behövas och det är klokt att ta bort mattor, sladdar och dylikt.

## **Kontakt med hem-tjänst och vårdcentral**

Du som sedan tidigare har hem-tjänst måste informera dem om din planerade operation. Du kommer hem dagen efter operationen och den första tiden kommer du sannolikt att behöva hjälp med tyngre hushållssysslor såsom städning och handling.

En etablerad kontakt med vårdcentral eller husläkare underlättar framtida förnyelse av recept och sjukskrivning.

## **Mat inför och efter operation**

Det är alltid viktigt för ditt välbefinnande vad du äter och dricker. Inför och efter en operation är det än viktigare eftersom läkningen och rehabiliteringen underlättas.

Det är bra att förbereda och fylla kyl och frys med mat/matportioner. Ät regelbundet och försök att dricka ordentligt för att motverka förstoppning.

Meddela eventuella födoämnesallergier till sjuksköterskan vid ankomst till avdelningen på operationsdagen.

## **Försök träna och vara aktiv**

Att träna med sjukgymnast/fysioterapeut redan före operation underlättar återhämtningen efter operation.



# Hjälpmedel

Efter din operation kan du behöva hjälpmedel för att underlätta i vardagen och för att undvika för mycket böjning i höften.

Du som är skriven i Region Stockholm får hyra hjälpmedel på avdelningen.

**Om du är skriven i annan region ordnar du själv med hjälpmedel via din hemkommun.**

Hjälpmedel du kommer att behöva den första tiden efter operationen är: gåhjälpmedel (såsom kryckor, rollator, gåstol), toalettförhöjning, duschpall, griptång, strumppådragare och förhöjningsdyna/kildyna för bil. Om du har en låg säng kan du även behöva sängförhöjning.



**Toalettstol**

Bredd: 56 cm.  
Djup: Med/utan potta:  
50/45 cm.  
Maxhöjd sits: 58 cm.

*Att sätta över befintlig toalett eller solitär vid sängen.*



**Toasitsförhöjning**

Höjd: 6 eller 10 cm.

*Att montera på befintlig toalett.*



**Duschpall**

Maxhöjd: 57 cm  
Bredd/djup:  
42 x 37 cm.

*Att sitta på i duschen eller bredvid.*

**Förhöjningar till sängar för ben eller medar.**



### **Strumppådragare och griptång**

För att underlätta  
vid påklädning.



### **Förhöjningsdynor**

Tjocklek:  
6 eller 10 cm.



### **Gåhjälpmedel**

Rollator (för inom-  
husbruk), gåstol  
samt kryckor.

## **Inskrivningsmottagning**

1–3 veckor före operationen kallas  
du till inskrivningsmottagning.  
Besöket tar cirka 1–2 timmar.

Du får träffa din läkare samt en  
narkosläkare som gör en bedöm-  
ning av ditt hälsotillstånd, tar  
blodprover och eventuella komp-  
letterande undersökningar. I  
enskilda fall genomförs redan  
detta besök i samband med ditt  
nybesök.

## Faktorer som kan påverka din operation

För att säkerställa din hälsa och minska risken för komplikationer i samband med din operation är det mycket viktigt att du kontaktar våra operationsplanerare om:

- Du får betydande förändring av ditt hälsotillstånd.
- Du har sår, sårskorpor, riv- eller skrubbsår, finnar, plitor, irriterade myggbett, såriga eksem på huden.
- Du får en infektion inför din operation såsom:
  - Förkylning/hosta
  - Feber
  - Maginfluensa
  - Urinvägsinfektion
  - Tandinfektion/tandbesvär
  - Infekterat nageltrång/nagelband



### Operationsplaneringen sjuksköterskor Marcelle & Ylva:

#### Telefon:

08-566 400 86

#### Telefontid:

Måndag till torsdag  
kl. 09.00 – 10.00 och  
kl. 13.00 – 14.30

Fredag kl. 09.00 – 10.00

#### E-post:

ylva.klang@capio.se  
eller marcelle.broumana  
@capio.se

# Viktiga hållpunkter inför din operation

## Blodförtunnande medel

Tar du Waran, Xarelto, Eliquis eller Pradaxa, Stäm av med narkosläkaren kring dosering eller utsättning inför operationen.

### 6 veckor före:

#### **Rök- och alkoholstopp:**

Totalt rök- och alkoholstopp 6 veckor före och 6 veckor efter din operation.

### 3 veckor före:

#### **Ej rakning av området:**

Du får inte raka dig i det område som ska opereras.

### 1 vecka före:

#### **Naturläkemedel:**

Sluta ta eventuella naturläkemedel då de kan medföra en ökad blödningsrisk. T.ex Omega 3.

#### **Utsättande av läkemedel:**

Sluta med följande medicinering: Trombyl, Magnecyl, Treo, Treo comp, Aspirin och Bamyli.

#### **Inför dusch:**

Köp hem hudrengöringsmedlet Descutan® hemtvättpack från Apoteket.

### 5 dagar före:

#### **Utsättande av läkemedel:**

Naprosyn, Pronaxen, Alpoxen, Relifex, Clopidogrel, Plavix och Grepid.

**3 dagar före:**                    **Utsättande av läkemedel:**  
Tromblyl eller enligt ordination av narkosläkaren.

**24 timmar före:**            **Utsättande av läkemedel:**  
Diklofenak, Voltaren, Arthrothec, Ibuprofen, Brufen, Ipren, Ibumetin, Orudis, Confortid och Indomee.

**Sätts EJ ut:**                    Etoricoxib, Arcoxia, Celecoxib och Celebra kan du fortsätta med.

**Dagen före:**                    **Huddesinfektion:**  
Duscha med bakteriedödande tvål enligt instruktion i detta häfte.

**Fasta:**  
Du får inte äta eller dricka, snusa eller tugga tuggummi från kl 24.00 natten till din operation.



## Rökstopp 6 veckor innan och 6 veckor efter din operation

Det är flera faktorer som kan påverka resultatet av en operation. Du kan själv vara med och påverka genom att avstå alla sorters tobak.

Använder du tobak före och efter operation kan det ge allvarliga problem. Det beror på att kroppens vävnader får syrebrist orsakad av framförallt kolmonoxid och nikotin. Kolmonoxid får man i sig när man röker, och det blockerar de röda blodkropparnas möjlighet att ta upp syre i kroppen. Nikotin finns i alla sorters tobak och det påverkar blodförsörjningen genom att blodkärlen drar ihop sig och det gör att operationssåret läker sämre. Tobakens ämne är skadliga oavsett på vilket sätt man får i sig dem, vilket inkluderar vattenpipa och tuggtobak.

## Alkoholstopp 6 veckor innan och 6 veckor efter din operation

Risken för komplikationer under och efter en operation ökar även hos personer som dricker alkohol. Bland annat ökar risken för akuta blödningar, försämrad sårhäkning, infektioner samt hjärt- och lungpåverkan. Hur stor mängd alkohol som är skadligt är inte helt klarlagt, så därför är rekommendationen att avstå helt från alkohol minst 6 veckor före och 6 veckor efter din operation.

De flesta patienter klarar att förändra sina alkoholvanor på egen hand. Men det finns bra stöd att få.

**Sammanfattningsvis är det viktigt att du är i så god fysisk form som möjligt** när du ska opereras. Ett tobak- och alkoholsstopp ökar dina chanser till ett gott resultat. Mer info och stöd hittar du på vår hemsida: [stockholm.orthocenter.se](https://stockholm.orthocenter.se)

Om du slutar med tobak och alkohol blir din operation säkrare



# Dusch inför operation

För att minska riskerna för infektion i operationssåret ska du vid två tillfällen före operationen tvätta hela kroppen och vid ett tillfälle håret med det bakteriedödande hudrengöringsmedlet **Descutan®**.

Descutan® är receptfritt och finns att köpa på apotek. Fråga efter Descutan® hemtvättspack som innehåller allt du behöver för två duschningar.

## Operationsdagen

Sista duschen görs ALLTID på vårdavdelningen.

Ta gärna med dig de oanvända tvättsvamparna så tänker vi lite på miljön. Annars finns det på avdelningen.

## Dagen före operation (på kvällen)

1. Ta av klocka, ringar och andra smycken innan dusch.
2. Duscha hela kroppen, inklusive håret, med vatten.
3. Tvätta håret med tvål-lösningen i påsen. OBS! Använd inte Descutan® i hörselgången, fetvadd kan rekommenderas. Undvik kontakt med ögonen!
4. Öppna en svampförpackning och fyll på med vatten för att fukta svampen.

5. Tvätta ansiktet (var noga kring näsan), tvätta överkroppen (var särskilt noga med armhålor och navel), tvätta underkroppen, benen och fötterna (var särskilt noga med könsorgan och ljumskar).
6. Skölj av hela kroppen med vatten.
7. Ta ny svampförpackning och tvållösning och upprepa hela tvättningen av håret och kroppen från steg 3 till 6 ytterligare en gång.
8. Torka kroppen med en ren handduk. Smörj INTE in dig med hudkräm.
9. Ta på rena kläder.
10. Byt till rena sängkläder.

## Packlista till avdelningen

- ID-kort
- Dina egna mediciner (helst i originalförpackning) astma-inhalationer och insulin.
- Hygienartiklar för ev dusch innan hemgång men lämna starka dofter hemma!
- Rymliga inneskor/tofflor (benet och foten kan svullna) och egna löst sittande kläder för 1 dygn. Du behöver inte ta med nattkläder eller morgonrock.
- Mobiltelefon, egna hörlurar, om du vill använda avdelningens radio eller vill spela upp media på medhavd mobiltelefon eller dator (det finns ingen TV på rummet). Gratis WiFi finns!
- Kontokort/pengar för medicinköp (upp till 1300 kr) i samband med hemgång, men inte andra värdesaker. Undvik att ta med för mycket kontanter.
- Kryckor/gånghjälpmedel och kildyna till hemfärden som du hämtat ut före operationen om du bor utanför Stockholms Region.
- CPAP, om du använder det.

**Du får inte äta eller dricka, snusa eller tugga tuggummi från kl. 24.00 natten till din operation!**



## Ankomst till vårdavdelning, plan 7

Capio Ortho Centers vårdavdelning har 28 vårdplatser för patienter som ska genomgå en ledplastikoperation i höft- eller knäled. Vi som arbetar på avdelningen är sjuksköterskor och sjukgymnaster/fysioterapeuter.

### Diabetes

Har du diabetes och behandlas med tabletter/insulin ska du **INTE ta din morgondos** på operationsdagen.

Ta med ditt insulin/tabletter till avdelningen så mäter vi ditt blodsocker och ger dig de doser och eventuellt dropp som narkosläkaren ordinerat.

### Dofta lagom

Parfymer, rakvatten och andra hudvårdsprodukter ska undvikas på sjukhuset då starka dofter kan framkalla besvär hos andra patienter och personal, därför är blommor inte heller tillåtna på avdelningen.

## Vid ankomst

Du kommer till avdelningen den tid som finns angiven på kallelsen. En sjuksköterska tar emot dig och visar dig till ditt rum. På rummet finns låsbar garderob, men smycken och värdesaker förvaras bäst hemma.

Sjuksköterskan genomför ett inskrivningssamtal med dig och informerar kring förberedelserna inför din operation.

De saker du vill använda efter operationen, på uppvakningssalen, lägger du i plastkorgen som hänger på sängens fotända (t.ex. mobiltelefon, bok, glasögon, mediciner, necessär).

### Mobiltelefon och dator

Det är tillåtet att använda mobiltelefon och medhavd dator på avdelningen, även på uppvakningssalen. Vänligen sätt din telefon i ljudlöst läge så att ingen störs och ta med egna hörlurar för uppspelning av musik/media samt för att kunna använda den radio som finns vid varje sängplats. Du har fri tillgång till avdelningens WiFi.

**Fotografering är inte tillåten.**

## Besökstid

Eftersom vi har så korta vårdtider har vi inga besökstider för anhöriga.

## Måltider

Meddela eventuella födoämnesallergier till sjuksköterska vid ankomst till avdelningen.

### Måltider serveras cirka:

**06.00 – Frukost**

**09.00-10.00 – Kaffe / te**

**11.30 – Lunch**

**12.00-13.00 – Kaffe / te**

**16.30 – Middag**

**19.00 – Kvällsfika**

## Operation

Narkosköterskor och personal från operation kommer upp till avdelningen då det är dags för din operation. De skjutsar dig i din säng till operationsavdelningen där du får flytta över till ett operationsbord. Inför operationsstart får du antibiotika för att öka din

motståndskraft mot infektion. Våra operationssalar är utrustade med senaste typen av laminärt ventilationsflöde för bästa infektionssäkerhet.

Narkosläkaren använder den narkosmetod som ni kommit överens om. Normalt vid höftprotesoperation får man ryggbedövning med komplettering av ett lätt sömnmedel. Efter att bedövningen är lagd steriltvättas din höft och täcks med sterila dukar.

Operationen tar ungefär 60–90 minuter.

## Uppvakningssal

När operationen är klar kommer du till vårdavdelningens uppvakningssal. Där kontrolleras ditt hälsotillstånd fortlöpande.

Du får dricka vätska direkt efter operationen, mat får du äta efter att ryggbedövningen har släppt.

När ryggbedövningen har släppt, ska du trampa kraftigt med fötterna 30 gånger per vaken timme. Detta är viktigt för att minska risken för svullnad och blodpropp.

## Glöm inte att trampa med fötterna!



När du kan röra aktivt på fötter och ben och återfått styrkan efter ryggbedövningen får du, under ledning av sjukgymnast, börja med lättare rörelseträning, andningsgymnastik och trombosprofylax.

Därefter påbörjas gångträning med lämpligt gånghjälpmedel. Höften tål full belastning.

På uppvaknings salen stannar du till kvällen, ibland över natten.

Mobiltelefoner får användas men ska sättas i ljudlöst läge.

## Smärtlindring

För att uppnå en god smärtlindring måste du vara delaktig. Det vill säga, du behöver hjälpa oss genom att säga till om/när du börjar få ont. Det krävs mindre mängd smärtstillande att dämpa begynnande smärta än när smärtan blivit mer uttalad, säg därför till i tid!

Helt smärtfri kan man inte räkna med att man blir, men målet är att smärtan ska kännas hanterbar. Grunden i smärtlindringen är tabletter som man tar regelbundet.

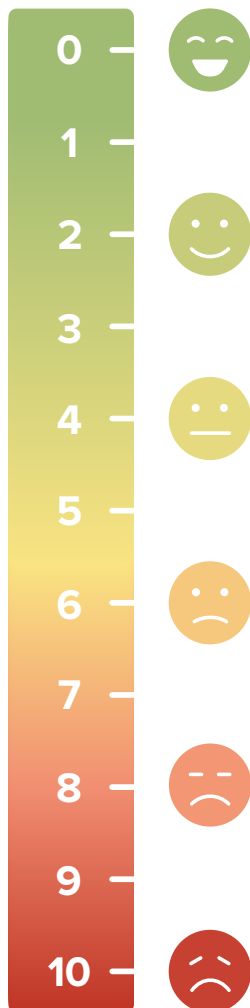
Ibland behöver man komplettera med en smärtlindrande injektion för snabb effekt.

All smärtstillande medicin får du av din sjuksköterska.

Till hjälp använder vi på avdelningen en numerisk skala från 0–10, där 0 innebär ingen smärta och 10 en outhärdlig smärta.

Med hjälp av skalan kan vi få en förståelse för din upplevelse av smärta, välja och dosera smärtstillande läkemedel samt utvärdera effekten av givna läkemedel.

Upplevelse av smärta är individuell.



## Blodproppsförebyggande medicin

För att förebygga blodpropp kommer du dagen efter operationen att behandlas med blodförtunnande medicin i form av tabletter.

## Efter din operation

### Dagen efter operationen

Det är viktigt att du säger till när du vill gå på toaletten första gångerna så att du kan få ett lämpligt gånghjälpmedel som stöd samt tillsyn, om du blir yr.

Röntgen utförs samma dag eller morgonen efter din operation, du åker i din säng alternativt i rullstol dit.

Man kan känna sig medtagen och svag efter operationen och kan ibland få lite feber. Man är nyopererad men inte sjuk och återhämtningen underlättas om man kommer upp och påbörjar träningen så snart det är möjligt.

Personal skall alltid vara med de första gångerna du belastar ditt ben.

## Sjukgymnastik/fysioterapi

För att få bästa resultat efter operationen läggs fokus på funktionell rörelseträning så som förflyttningsträning, gångträning med lämpligt gånghjälpmedel, trappträning vid behov.

Du får träffa en sjukgymnast/fysioterapeut redan på operationsdagen. Dagen efter har ni genomgång av det träningsprogram du skall följa de närmaste veckorna. De flesta når träningsmålen dagen efter operationen och åker då hem.

### Målen är:

- Vara självständig i förflyttningar.
- Kunna gå stadigt på plant underlag med lämpligt gånghjälpmedel.
- Kunna gå upp och nedför en trappa.
- Vara väl förtrogen med gällande regim.

## Riktlinjer efter höftprotesoperation

Under de första sex veckorna efter operationen, när mjukdelar, muskler och ledband runt höftleden läker, ska du tänka på följande:

- Inte böja mer än 90° i höften, d.v.s. vinkel mellan lår och bål.
- Inte korsa benen.
- Inte vrida eller okontrollerat rotera ben eller bål.

Använd strumpuppslagare, griptång, långt skohorn och förhöjningsdyna för att undvika en mindre vinkel än 90° i höften vid aktiviteter i vardagen. Eventuellt kan också toalett- och sängförhöjare behövas.

Livslång försiktighet med djup böjning i höften i kombination med inåtvridning av benet. Undvik att sitta i låga soffor/stolar och plocka upp något från golvet genom att vrida in ditt knä. Plocka hellre upp föremålet mellan dina ben än från utsidan. Ta för vana att använda ett skohorn.

**Ditt eget engagemang för att träna är av enorm betydelse för din återhämtning och slutresultatet, följ instruktionerna från din sjukgymnast/fysioterapeut.**

## Rekommenderat sängläge:

- Ryggläge.
- På den icke-opererade sidan med en kudde mellan knän och fötter.
- På den opererade sidan om såret tillåter (vanligtvis efter 2 månader).

Skjut fram det opererade benet när du sätter och ställer dig upp, använd armarna för att avlasta tyngden.

Använd två kryckkäppar i 6 veckor. När höften känns stadig, stark och du kan gå utan hålta kan du övergå till en kryckkäpp som du håller i den icke-opererade sidans hand.

Innan du börjar gå efter en stunds vila, ta för vana att sträcka knäna maximalt och hitta kroppens medelpunkt.

**Ta kontakt med sjukgymnast/fysioterapeut på din hemort i god tid och boka ditt första möte tre veckor efter operationen.**

## Rond med din läkare

Avdelningen har inga fasta rondtider. Din läkare kommer för att titta till dig efter din operation, ge information och svara på eventuella frågor.

## Utskrivning

Utskrivning sker vanligtvis dagen efter operation, runt kl. 13.00 till 14.00. Tillsammans med dig planerar vi för din utskrivning.

### Sjukgymnasten/fysioterapeuten

lägger inför utskrivningen upp ett träningsprogram som du ska fortsätta med hemma.

**Läkaren** skriver ut recept på mediciner samt ordnar sjukgymnastremiss och eventuell sjukskrivning. Normal sjukskrivningstid vid höftprotesoperation är ca 2–3 månader med viss anpassning kortare eller längre beroende på ditt yrke.

Du kallas automatisk för uppföljning hos fysioterapeut ca 3–4 månader efter operation.

**Sjuksköterskan** kontrollerar ditt förband innan hemgång och ser till att du får en bokning för sårkontroll efter 3 veckor.

Ni går igenom hur du skall ta dina smärtstillande tabletter när du kommer hem. Du som bor i annan region tar kontakt med din vårdcentral för sårkontroll 3 veckor efter din operation.

Patientavgiften inom Region Stockholm är 130 kr per påbörjat vårddygn, vilket faktureras hem till dig. Frikort gäller inte vid vård på sjukhus.

Veckan efter din operation ringer en sjuksköterska upp dig för att följa upp hur du mår och svara på eventuella frågor.

## Hemresa

Hemresa går vanligtvis bra i passagerarsätet i vanlig bil med en förhöjningsdyna. Se till att sätet är långt tillbakadraget och att ryggstödet lutar något bakåt

**Är du skriven i Region Stockholm** är du berättigad till sjukresa med taxi om du inte kan bli hämtad av anhörig/vän vid hemgång.

Sjukresekort ordnas av avdelningssjuksköterska.

Egenavgiften för en sjukresa är 140 kr, vilket faktureras.

**Är du försäkringspatient**, kontakta ditt försäkringsbolag angående resor till/från avdelningen i god tid innan din operation.

**Är du skriven i annan region**, kontakta din hemregion angående sjukresa till/från avdelningen i god tid innan din operation.

## Bilkörning och flygresor

Bilkörning är en omdömesfråga och beror på vilken sida du har opererat och vilken typ av bil du har, automat eller manuellt växlad. I de flesta fall är det inga problem att köra bil efter 6 veckor om du då känner att du på ett trafiksäkert sätt kan köra fordonet med hänsyn till bland annat styrka och kontroll i ditt ben.

Vi rekommenderar att man undviker flygresor de 3 första månaderna efter operationen p.g.a. en ökad risk för blodpropp.

# Komplikationer

## Infektion

Det finns en liten risk att drabbas av infektion i leden, trots alla försiktighetsåtgärder kring operationen.

**Kontakta alltid oss i första hand om nedan symtom. Om vi har stängt vänder du dig till 1177 eller närmaste akutmottagning.**

### Symtom som kan tyda på infektion:

- Ökad rodnad och svullnad
- Ökad smärta
- Feber
- Läckage av sårvätska

Skulle du få en infektion i en annan del av kroppen efter din operation, kontaktar du din husläkare. Berätta alltid att du fått en höftled inopererad.

Tandbehandling kan sprida bakterier via blodet till den

opererade leden därför ska du om möjligt, undvika besök hos tandläkare/tandhygienist de första 3 månaderna efter din operation.

Om det blir nödvändigt med tandläkarbesök inom 3 månader så ska du ALLTID berätta att du har en konstgjord led. Du får då antibiotika före behandlingen om detta behövs. Är besöket mer än 3 månader efter din operation så behöver du inte få antibiotika.

## Blödning

Blödning ger svullnad i det opererade benet. Detta kan tillta i samband med mobilisering och i kombination med blodförtunnande läkemedel. För att motverka svullnaden, ligg en stund med fötterna i högläge, pumpa kraftigt med fötterna 30 tramp 1 ggr/h enligt instruktion från din sjukgymnast /fysioterapeut.

## Blodpropp

Om svullnaden tilltar, du blir öm i vaden, får feber, då ska du ta kontakt med en akutmottagning för att utesluta att du drabbats av blodpropp.



En mycket ovanlig form av blodpropp är när den finns i lungan. Symptomen kan vara lufthunger, smärta vid skulderblad och torrhosta – sök akutmottagning omgående!

## Lossning

I normala fall håller proteserna i många år, men i en del fall kan de lossna. Lossning av proteserna kan ge nya symptom med smärta och nedsatt funktion. Kontakta din husläkare för bedömning och eventuell röntgen.

Bilder kan jämföras med de ursprungliga röntgenbilderna och avslöja om leden blivit utsliten eller förlorat sitt fäste i skelettet. Det kan då bli aktuellt med en ny operation.

## Luxation

Din nya höftkula kan ”hoppa ur led” om man rör benet oförsiktigt. Sjukgymnasten/fysioterapeuten ger instruktioner för hur detta ska undvikas. Risken är störst i nära anslutning till operationen och minskar med tiden. Viss risk kvarstår dock hela livet.

## Benlängdsskillnad

Operatören strävar efter att benen ska bli lika långa men ibland kan det av operationstekniska skäl vara omöjligt att uppnå detta. Upp till 1 cm benlängdsskillnad brukar inte ge några besvär på sikt.

## Muskelsvaghet

Det är vanligt att man får en muskulär svaghet efter operationen som gör att man initialt går med hälta. Vanligen återfår man bra styrka inom ett halvår efter operationen men ibland kan svaghet och hälta sitta i längre.

En ovanlig komplikation är att nerven till muskulaturen på utsidan av höften skadas under operationen och då finns en risk för bestående muskelsvaghet.

## Nationella Kvalitetsregistret

För att utveckla och säkra vårdens kvalitet registreras alla höftprotesoperationer hos oss till det Svenska Ledprotesregistret (SLR).

Genom att vara med i nationella kvalitetsregister bidrar du till att förbättra vården. Ju fler som deltar, desto statistiskt säkrare blir resultaten.

Kvalitetsregistren bidrar till ny kunskap om bästa behandlingsalternativ och operationsteknik inom många områden. I kvalitetsregistren samlas uppgifter om behandling och resultat för olika patientgrupper från hela landet. De kan därför användas för att jämföra vården mellan olika sjukhus.

Dina uppgifter i kvalitetsregistren är sekretesskyddade och behandlas på samma sätt som journaluppgifter. Uppgifterna tas bort när de inte längre behövs.

Du kan själv gå in på deras hemsida för mer information:  
[slr.registercentrum.se](http://slr.registercentrum.se)

Via registret fortsätter sedan efterkontroller med brev till dig om din hälsa efter 1, 6 och 10 år.

## Kan mitt läkemedel skada miljön?

Så kan du bidra för att minska miljöriskerna:

1. Köp och hämta inte ut mer läkemedel än vad som behövs!
2. Lämna in alla överblivna läkemedel på Apoteket!
3. Tänk på att tomma läkemedelsförpackningar går att återvinna!

## Egna anteckningar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Kontakt

## Mottagningen

**Telefon:** 08-566 400 00 (val 2)

**Telefontid:** Måndag – torsdag kl. 09.00 – 12.00 samt kl. 13.00 – 14.00  
Fredag kl. 09.00 – 12.00

**Fax:** 08-566 400 91

### **Mottagningens öppettider:**

Måndag – torsdag kl. 08.00 – 12.00 samt kl. 13.00 – 16.00  
Fredag kl. 08.00 – 14.00

## Operationsplanering

**Telefon:** 08-566 400 86

**Telefontid:** Måndag – torsdag kl. 09.00 – 10.00 samt kl. 13.00 – 14.30  
Fredag kl. 09.00 – 10.00

**E-post:** marcelle.broumana@capio.se eller ylva.klang@capio.se

## Vårdavdelningen, plan 7

**Telefon:** 08-566 400 00 (val 3)

**Telefontid:** Måndag – fredag kl. 10.00 – 11.00 samt 13.30 – 14.30

**Fax:** 08-566 400 95

### **Avdelningens öppettider:**

Måndag – fredag kl. 07.00 – 18.00



# Cario

**Cario Ortho Center Stockholm**

c/o Löwenströmska sjukhuset , 194 02 Upplands Väsby

Tel: 08-566 400 00 | Fax: 08-566 400 91

[stockholm@orthocenter.se](mailto:stockholm@orthocenter.se) | [stockholm.orthocenter.se](http://stockholm.orthocenter.se)