

Efter din höftledsplastik



Capio

Innehåll

Efter utskrivning till hemmet.....	3
Operationsförbandet.....	3
Dusch	4
Sårkontroll.....	4
Sjukskrivning och uppföljning.....	4
Smärtlindring	5
Dosering	5
Vid smärtgenombrott.....	5
Nedtrappning av läkemedel.....	6
Receptförnyelse	7
Riktlinjer efter höftledsplastik	7
Träningsprogram.....	11
Gå i trappa.....	13
Att ta sig in i en bil.....	13
Återlämning av hjälpmedel.....	15
Komplikationer.....	15
Kontakt.....	18



Efter utskrivning till hemmet

Efter en höftledsplastik är aktiv rörelse- och styrketräning av största betydelse. Vid utskrivningen ska du själv klara att sköta din hygien, toalettbesök och enklare sysslor. Du kan behöva hjälp med städning och handling i början.

Vila är också viktigt den första tiden. Man känner sig ofta ordentligt medtagen och trött. Även sömnen kan vara påverkad under en längre tid efter operationen.

Kom ihåg att du själv är en viktig del av din rehabilitering. Det är viktigt att du förstår att det är din motivation och ditt deltagande i träningen som påverkar resultatet på sikt.

Operationsförbandet

Sjuksköterskan på avdelningen kontrollerar ditt sår/förband inför utskrivningen och byter det om det absolut behövs. På grund av infektionsrisken ska du inte byta förbandet själv hemma. Kanterna kring förbandet kan du vid behov släta till/tejpa fast med kirurgtejp.

Om läckage uppstår eller förbandet har lossnat ska det bytas under sterila former på vår mottagning eller hos din distriktssköterska.

När vår mottagning och avdelningen har stängt kontaktar du Vårdguiden på tel. 1177 för vägledning vart du kan få hjälp med ditt förband.

Om ditt sår vätskar efter operationen, vill vi att du kontaktar oss.

Dusch

Täck förbandet med extra plast inför dusch för att skydda det mot fukt. Enklaste sättet är att täcka förbandet med en plastpåse som fästs med kirurgtejp.

Sårkontroll

Du som är skriven i Region Stockholm får en förbokad tid för sårkontroll och borttagande av suturer/agraffer till vår mottagning cirka 3 veckor från operationsdatum.

Är du inte skriven i Region Stockholm bokar du själv en tid hos distriktssköterska på din

vårdcentral för sårkontroll 3 veckor efter operationsdatum.

Du får med dig ett skriftligt behandlingsmeddelande att överlämna till din distriktssköterska.

Sjukskrivning och uppföljning

Din läkare ordnar med sjukskrivning som skickas digitalt till Försäkringskassan, till din arbetsgivare får du själv skicka ditt intyg. Normal sjukskrivningstid vid en ledsplastikoperation är cirka 2–3 månader med viss anpassning, kortare eller längre, beroende på ditt yrke.

Du får ett behandlingsmeddelande av Orthocenters fysioterapeut att ta med till den fysioterapeut du väljer för fortsatt rehabilitering på hemorten.

Återbesök till fysioterapeut sker efter cirka 4 månader och kallelse skickas ut automatiskt. Bor du utanför Stockholmsområdet får du ett telefonåterbesök om inget annat är överenskommet. Återbesök till din läkare bokas i enskilda fall.

Smärtlindring

Du har under vårdtiden ordinerats smärtstillande läkemedel så att du ska kunna fullfölja ditt träningsprogram och fungera i din vardag.

Innan du går hem skriver din läkare e-recept på de mediciner du har ordinerats. Din sjuksköterska ger dig en lista på de läkemedel du har ordinerats och går tillsammans med dig igenom hur du ska ta dina läkemedel innan du skrivs ut från avdelningen.

Apotek finns att tillgå vid Löwenströmska sjukhusets huvudentré.

Hur länge du ska ta dina smärtstillande läkemedel beror på hur ont du har. När smärtan avtar ska du minska på dosen (se nedtrappning).

Vid smärtgenombrott

Om smärtan tilltar eller om du behöver extra smärtstillande inför din träning kan du ta 1 kapsel Oxynorm (Oxycodone), som är ett snabbverkande morfinpreparat. Har effekten uteblivit eller inte är tillräcklig efter 30 minuter, kan ytterligare en kapsel tas.

Följ din ordination på läkemedelslistan.

Dosering

För att du ska få en jämn fördelning av smärtstillande läkemedel över dygnet bör du fördela tablett doserna enligt följande:

En gång per dag – samma tid varje dag

Två gånger per dag – med 12 timmars mellanrum

Tre gånger per dag – med 8 timmars mellanrum

Nedtrappning av läkemedel

Morfinpreparat bör trappas ut stegvis för att minska risken för smärtgenombrott och abstinensbesvär. När din smärta avtagit ska du minska dina smärtstillande läkemedel i följande ordning:

1. Targiniq (Oxycodone/Naloxone) Långtidsverkande morfinpreparat

Om du tar en tablett morgon och en tablett kväll – trappa ned genom att hoppa över morgondosen, men fortsatt ta kvälldosen några dagar. Om du har fortsatt hanterbar smärta, ta även bort kvälldosen.

Om du tar två tabletter morgon och två tabletter kväll – trappa ned genom att ta bort en tablett från morgondosen, fortsatt ta två tabletter till kvällen i några dagar. Om du har fortsatt hanterbar smärta, minska även kvälldosen till en tablett i några dagar. Därefter kan du hoppa över morgondosen, men fortsatt ta kvälldosen i några dagar. Om du har fortsatt hanterbar smärta, ta även bort kvälldosen.

2. Arcoxia eller Naproxen (antiinflammatoriskt smärtstillande)

tas under en begränsad tid, följ din ordination.

3. Alvedon (Paracetamol, smärtstillande)

ta bort en dos i taget.

Receptförnyelse

Ring i första hand vår mottagning på 08-566 400 00 (val 2), i andra hand kontaktar du avdelningen på 08-566 400 00 (val 3). Det går även bra att förnya recept via Mina vårdkontakter, 1177.

Våra läkare arbetar kontorstider och har ibland inte möjlighet att skriva recept förrän dagen därpå, tänk på att vara ute i god tid t.ex. inför en helg om dina smärtstillande läkemedel håller på att ta slut.

När ditt recept finns att hämta ut får du ett sms skickat till dig.



Riktlinjer efter höftledsplastik

Restriktioner

Under de första sex veckorna efter operationen, när mjukdelar, muskler och ledband runt höftleden läker har de flesta patienter rörelserestriktioner. Dessa är:

- Inte böja mer än 90° i höften
- Inte korsa benen
- Inte vrida eller okontrollerat rotera ben eller bål

För att undvika att böja mer än 90° i höften vid aktiviteter i vardagen använd strumppådragare, griptång, långt skohorn och förhöjningsdyna. Eventuellt kan också toalett- och sängförhöjare behövas. Då du sätter dig ner eller ställer dig upp – skjut fram det opererade benet samt använd armarna för att avlasta tyngden.

Om du vill ligga på sida i sängen, ligg gärna på din icke-opererade sida, med en rejäl kudde eller filt mellan knäna för att minska risken att benet korsas eller vrids.

Efter sex veckor har mjukdelarna runt höften läkt så pass väl att de håller den nya höftkulan på plats. Du kan nu släppa på restriktionerna och återgå till ett normalt rörelsemönster exempelvis sätta på dig strumpor, klippa tånaglar och knyta skorna.

Undvik livet ut djup böjning i höften i kombination med inåtvridning av benet eller djup böjning i höften med korslagda ben.

Du ska inte bära eller lyfta mer än 10 kg första tre månaderna, då helst i ryggsäck.

Bilkörning är en omdömesfråga. Du kan köra bil när du har god styrka och kontroll över benet. Vanligtvis kan du köra bil efter cirka sex veckor.

Flygning avråds de tre första månaderna efter operation på grund av ökad risk för blodpropp.

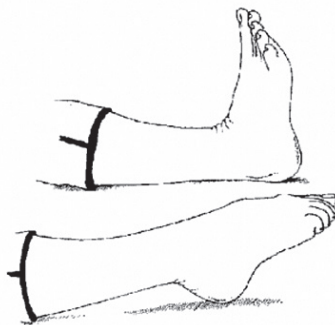
Svullnad

Blödning efter operationer ger svullnad och blåmärken i det opererade benet, ligg en stund med fötterna i högläge, trampa kraftigt med fötterna.

Du kan även bli svullen och missfärgad ner mot knä, underben och fot. Detta är normalt.

Fottramp

Trampa kraftigt med fötterna. Upprepa 30 gånger varje vaken timme. Viktigt för att minska risken för svullnad och blodpropp.



Gångträning

Använd gånghjälpmedel i båda händerna i minst sex 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.

Gå korta sträckor första veckan efter operation. Fem minuter varje vaken timme brukar vara lagom. Utöka promenadernas längd allt eftersom din nyopererade höft vänjer sig vid den ökade belastningen. De första sex veckorna kan det vara lagom med en stegring där du så småningom kan gå 15–20 minuters promenader. **Lyssna på din kropp!**

Efter sex veckor kan det vara en fördel att använda två kryckkäppar alternativt gåstavar vid längre promenader. Detta för att få en mer harmonisk gång med god hållning.

Rörelseträning

De första 12 veckorna efter operationen tränar du rörlighet i höften.

Fortsatt rehabilitering

Efter cirka tre – fyra veckor är det bra med ett första möte med sjukgymnast/fysioterapeut på din hemort. De första 12 veckorna är det fokus på gångträning, rörlighetsträning och lättare funktionell styrketräning.

Du kan börja träna på motionscykel utan belastning efter cirka fyra veckor.

Aktiviteter i vardagen

En konstgjord led är inte lika bra som en normal led och måste hanteras med respekt. För att påverka din leds livslängd undvik löpning, hopp och att lyfta extremt tungt livet ut.

När du kan börja med aktiviteter såsom dans, golf, längdskidåkning, ridning, tennis och simning är individuellt men det går som regel bra efter cirka tre månader. **Lyssna på din kropp!**

Samliv sker med försiktighet de första sex veckorna på grund av eventuella rörelserestriktioner.



Träningsprogram

Utför följande övningar två gånger per dag liggande i säng

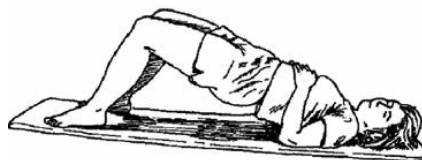
Ryggliggande med raka ben. Knip ihop skinkorna ordentligt i 5 sek – slappna av. Upprepa 10 gånger.



Släpncykla med hela foten kvar i madrassen. Håll kvar i 5 sek och sträck sedan ut fullt så att knävecket vilar mot madrassen. Tänk på att höft-knä-fot är i samma riktning. Upprepa 10 gånger/ben.

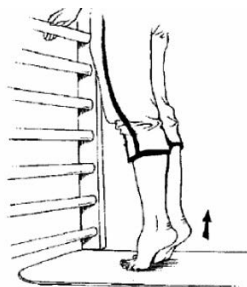


Ligg med böjda ben. Lyft bäckenet rakt upp, spänn skinkorna ordentligt i 5 sek och sänk sakta och kontrollerat tillbaka. Upprepa 10 gånger.



Utför följande övningar två gånger per dag stående

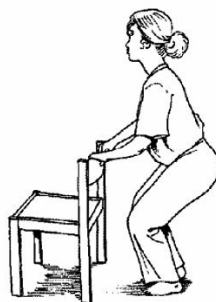
Stå höftbrett isär med lika belastning. Sträck knävecken ordentligt bakåt. Häv dig upp på tå och gå sedan långsamt tillbaka till utgångsläget. Upprepa 10 gånger.



Stå stadigt på ditt icke-opererade ben med ett balansstöd. Med ditt opererade ben utför en hälisättning framför dig och en tåisättning, med sträckt knä, bakom dig. Upprepa 10 gånger.



Stå stadigt, höftbrett isär, med lika belastade ben. Gör en långsam och kontrollerad knäböjning. Tänk på att höft-knä-fot är i samma riktning. Sträck upp igen. Upprepa 10 gånger.



Stå stadigt på ditt icke-opererade ben. För knät på ditt opererade ben framåt-uppåt. Tänk på att knä och fot pekar rakt framåt. Böj inte över 90° i höften. Gå tillbaka till utgångsläget. Upprepa 10 gånger.



Efter tre veckor

Efter 3 veckor bör du ligga på magen varje dag i ca 20 minuter för att sträcka ut ordentligt i höften.

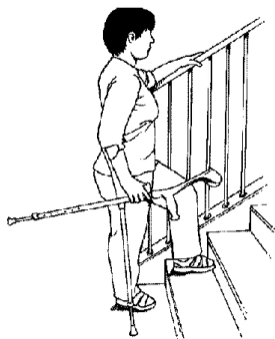


Gå i trappa

Så här går du i trappa efter operationen.

Vid gång uppför trappa:

Börja med ditt icke-opererade ben.



Vid gång nedför trappa:

Sätt först ner kryckkäppen följt av ditt opererade ben.



Att ta sig in i en bil

Stå gärna i samma nivå som bilen, alltså inte på trottoaren.

Be chauffören dra tillbaka stolen så långt som möjligt och fälla ryggstödet lätt bakåt. Placera din förhöjningsdyna i sätet och sätt dig kontrollerat ner genom att sträcka fram ditt opererade ben. Flytta dig där efter längre in på dynan och lyft in benen.



(Bilderna är tagna och redigerade ur Mobilus. Bilderna används med tillstånd av Mobilus.)



Återlämning av hjälpmedel

Hjälpmedlen kan oftast lämnas tillbaka på närmaste vårdcentral. Du är naturligtvis även välkommen att lämna åter hjälpmedel här på Löwenströmska sjukhuset plan 7, eller till Sodexos hjälpmedelcentral i Hallonbergen.

Komplikationer

Infektion

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

Kontakta alltid vår mottagning om du upplever nedan symtom:

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

Vid tand- eller operationsingrepp inom 3 månader efter din operation ska du alltid informera din tandläkare eller läkare om att du har en ledprotes så att eventuellt förebyggande antibiotika kan ges. Är ditt tandläkarbesök efter 3 månader från din operation behövs ingen antibiotika.

Blödning

Blödning ger svullnad i det opererade benet. Detta kan tillta i samband med mobilisering. För att motverka svullnaden, ligg en stund med fötterna i högläge, pumpa kraftigt med fötterna 30 tramp en gång/timma enligt instruktion från din sjukgymnast.

Blodpropp

Du kommer ta tabletter som motverkar blodpropp men måste ändå var uppmärksam på följande:

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 ger instruktioner för hur detta skall 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. Vid besvär görs bedömning tidigast sex–nio månader efter operation.

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 operation men ibland kan svaghet och hälta sitta i längre.

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



Kontakt

Vårdavdelningen, plan 7

Receptionen, för kontakt med sjuksköterska eller sjukgymnast/fysioterapeut.

Telefon: 08-566 400 00 (val 3)

Telefontid: Måndag kl. 07.00 – 11.00 samt 13.30 – 14.30
Måndag – fredag kl. 13.30 – 14.30

Avdelningens öppettider:

Måndag kl. 07.00 – fredag 16.00

Avdelningens akuttelefon

endast vid akuta ärenden såsom, blödning, illamående eller svår smärta hemma de första dagarna efter din utskrivning.

Telefon: 076-466 40 07

Mottagningen

För dig som har frågor om remisser, mottagningsbesök, journaler eller vill ha kontakt med din läkare gällande receptförnyelse samt frågor som rör din sjukskrivning.

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

E-post: stockholm@orthocenter.se

Mottagningens öppettider:

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



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 | stockholm.orthocenter.se