

Efter en ledplastikoperation

Den planerade vårdtiden efter en ledplastikoperation är vanligtvis 1 dygn. Under tiden på vårdavdelningen kommer vårt team bestående av läkare, sjuksköterskor och fysioterapeuter/sjukgymnaster att hjälpa dig med den rehabilitering och omvårdnad du är i behov av innan du skrivs ut från oss.

Efter operation av höftled eller knäled

Uppvakningssal

Efter din operation kommer du till avdelningens uppvakningssal. Där kontrolleras ditt hälsotillstånd fortlöpande. Du får dricka vätska direkt efter operation, mat får du äta efter det att ryggbedövningen har släppt. När du kan röra aktivt på fötter och ben och återfått styrkan efter ryggbedövningen får du träffa en fysioterapeut/sjukgymnast för lättare övningar och att komma upp och stå bredvid sängen.

På uppvakningssalen stannar du till senare på eftermiddagen eller till kvällen, beroende på när på dygnet du opereras. Mobiltelefoner får användas men skall sättas i ljudlöst läge.

Hjälpmedel

I samband med operationen kommer du att få ett lämpligt gånghjälpmedel utprovat (vanligtvis 2 kryckor). Du som har genomgått en höftledsplastik kommer även att behöva ytterligare hjälpmedel, som toalettförhöjning, griptång, strump-pådragare, sittdynor och eventuellt duschpall för att kunna klara av din vardag enligt de mobiliseringsrestriktioner som gäller efter höftledsoperation. Du som har genomgått en knäledsplastik kommer att få med dig ett kylförband hem, för att motverka svullnad och lindra smärta.

Rond med din läkare

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

Utskrivning

Tillsammans med dig planerar vi för din utskrivning, vanligtvis ett dygn efter din operation men i vissa fall redan samma dag. Du får information från din läkare, sjuksköterska och fysioterapeut/sjukgymnast om recept, smärtlindring, sjukskrivning, sårförband, duschning, återbesök, fysioterapi/sjukgymnastik, sjukresor inom region Stockholm m.m.

Patientavgiften inom Region Stockholm är 100 kr per påbörjat vård dygn vilket faktureras hem till dig. Frikort gäller inte vid vård på sjukhus.

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

Hemresa

Hemresa går vanligtvis bra i passagerarsätet i vanlig bil. Se till att sätet är långt tillbakadraget och att ryggstödet lutar något bakåt. Eventuellt kan en sittdyna behövas vilken i så fall förskrivs av avdelningens fysioterapeut/sjukgymnast. Om du är skriven i en annan region ordnas det av fysioterapeut/sjukgymnast i din hemkommun (ta med dynan till avdelningen).

Är du skriven i region Stockholm är du berättigad till sjukresa med taxi om du inte kan bli hämtad vid hemgång. Sjukresekort ordnas av avdelningssjuksköterska. Egenavgiften på upp till 140 kr faktureras.

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

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

Efter hemgång

Efter en ledsplastik är aktiv rörelse- och styrketräning av största betydelse. Vid utskrivningen bör du 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.

Förband

Sjuksköterskan kontrollerar ditt sår/förband inför utskrivningen och byter bara 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. Vid dusch täcker du förbandet med extra plast för att skydda det mot fukt. Enklaste sättet är att täcka förbandet med en plastpåse som fästs med kirurgtejp.

Om läckage uppstår ska förbandet bytas under sterila former på vår mottagning eller hos distriktssköterska. Om ditt sår vätskar efter operationen, vill vi att du kontaktar oss. Vidare ser din sjuksköterska till att återbesök är ordnat liksom eventuellt meddelande till distriktssköterska.

Svullnad och blåmärken

Den första tiden efter din operation är det vanligt med svullnad i det opererade benet, och ett par dagar efter hemgång kommer du att märka att svullnaden ökar något. Svullnaden brukar vara som mest besvärlig den första veckan efter operation, men kan komma och gå i flera veckor, ibland månader efter operationen.

När du vilar ska du därför lägga upp benet på en pall, i soffan eller liknande för att undvika att svullnaden "halkar" ner i foten. Svullnaden brukar vara som störst till kvällen när man har varit igång hela dagen, och minska under natten när du ligger still i sängen.

Blåmärken brukar även uppkomma efter ca 1 vecka. Ofta hamnar blåmärken på baksidan av benet och flyttar sig allt eftersom nedåt mot vad och fot, och kan till slut hamna under fotsulan. Detta är helt normalt.

Smärta

Läkaren skriver ut recept på de mediciner du har ordinerats efter din operation. Sjuksköterskan går igenom med dig hur du ska ta dina läkemedel innan du skrivs ut från avdelningen. Apotek finns att tillgå vid Löwenströmska sjukhusets huvudentré.

Smärtlindrande medicin trappas ned när smärtan tillåter, men det är viktigt att vara tillräckligt smärtlindrad för att kunna träna. I vissa fall kan det vara bra att ta värktabletter en halvtimme före träning för att få bättre effekt.

Träning

Fysioterapeuten/sjukgymnasten lägger inför utskrivningen upp ett träningsprogram som du ska fortsätta med hemma. Rörelseträning är av största vikt de första veckorna efter operationen och ska tränas regelbundet varje dag enligt de instruktioner du har fått.

Bilkörning

Du får på eget ansvar börja köra bil efter ca 6 veckor om du känner att du på ett trafiksäkert sätt kan köra fordonet med hänsyn till bland annat styrka och kontroll i ditt knä/din höft. Vi rekommenderar att man inte företar sig flygresor de 3 första månaderna efter operationen p.g.a. en ökad risk för blodpropp.

Sjukskrivning och uppföljning

Läkaren ordnar med sjukgymnastremiss och eventuell sjukskrivning. Normal sjukskrivningstid vid en ledsplastikoperation är ca 2–3 månader med viss anpassning kortare eller längre beroende på ditt yrke. 2,5–3 veckor efter operationen ska stygnen/agrafferna tas bort. Bor du i Stockholm eller dess närhet vill vi att stygnen tas på vår mottagning. Annars ordnas det via distriktssköterskan på hemorten.

Vår ambition inom Capiro Ortho Center Stockholm är att alla våra patienter ska omhändertas med högsta kvalitet och enligt standardiserad rutin i enlighet med andra sjukhus i Sverige. Därmed har vi under prövotid beslutat att våra specialiserade fysioterapeuter tar över återbesöken som sker 3 månader efter utförd operation. Våra läkare finns tillgängliga och kan konsulteras vid behov. Skulle du mot förmodan vilja träffa ansvarig läkare, vänligen återkom till vår mottagning.