



HELSE BERGEN
Kysthospitalet i Hagevik



KYSTHOSPITALET I HAGEVIK

Hofteprotese

Pasientinformasjon

Se i tillegg brosjyren

”Generell informasjon om innleggelse”

Ta begge brosjyrene med ved operasjonsklarering og innleggelse.

INNLEDNING

Hofteprotese er aktuelt ved uttalt slitasje på leddbrusken i hoften forårsaket av tidligere skader, leddgikt eller andre leddsykdommer. Man velger å sette inn en hofteprotese etter at man har forsøkt ikke-operativ behandling.

Symptomer

Når brusken i hoften slites, mister hoften sin naturlige glideflate. Det kan medføre stivhet, redusert bevegelighet og svikttendens. Man får smerter både ved belastning, i hvile og om natten.

Diagnostikk

Ved poliklinisk undersøkelse vil kirurgen ha en samtale med deg og undersøke hoften din. Hvis det er samsvar mellom dine plager og røntgenbilder har du god indikasjon for hofteprotese.

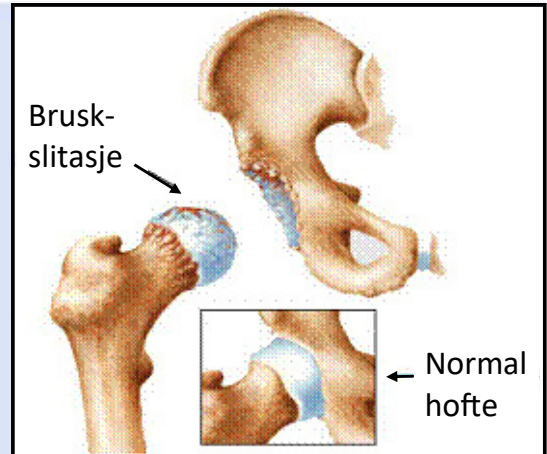
FØR OPERASJONEN

Når operasjonsdatoen er bestemt, tar du kontakt med kommunefysioterapeut/ergoterapeut med tanke på hjelpemidler etter operasjonen.

Nyttige hjelpemidler:

- Toalettforhøyer
- Dusjkrakk
- Strømpepåtrekker, gripetang og langt skohorn

Husk å ta med krykker ved innleggelse



OM OPERASJONEN

Bedøvelse

Operasjonen blir vanligvis utført i spinalbedøvelse/ryggbedøvelse. Etter avtale med anestesilege kan du få sovemedisin under inngrepet.

Hofteprotese

Vi benytter veldokumenterte hofteproteser. Det kunstige leddet består av en plastforing i hofteskålen (bekkenet) og en metallstamme i lårbeinet.

Komplikasjoner ¹

Infeksjon

Tegn på infeksjon er rødme, hevelse og smerter i såret. Ta kontakt med sykehuset ved mistanke om infeksjon. Også i tiden etter operasjonen kan infeksjon oppstå.

Ved større inngrep hos tannlege, for eksempel rotfylling, bør du få antibiotika før tannbehandlingen.

Nervepåvirkning

- er sjelden og som oftest forbigående.

Beinlengdeforskjell

Av og til må vi forlenge beinet litt for å få god stabilitet i hoften. Det kan da bli nødvendig å bruke en innleggssåle i motsatt sko.



¹Se også generell informasjonsfolder

Blodpropp

Forebygges ved at du får blodfortynnende sprøyter de første 10 dagene etter operasjonen. Symptomer på blodpropp er hevelse og smerter i foten. Det anbefales at du unngår lange flyreiser de første 6 ukene etter operasjonen.

Luksasjon

En nyoperert hofta har svekket muskulatur, og kan derfor gå ut av ledd. For å unngå dette anbefales det at du følger våre forsiktighetsregler.

ETTER OPERASJONEN

Vanlig sykehusopphold er 1-3 dager med daglig trening og aktivitet. Egeninnsats er avgjørende for et vellykket resultat.

Aktivitet

Det er viktig å komme seg raskt på beina. Allerede 3-5 timer etter operasjonen kan du, med hjelp, komme ut av sengen. Fra første dag etter operasjonen skal du gå med 2 krykker eller andre hjelpemidler.

- Du kan belaste den opererte hoften.
- Du kan komme ut og inn fra seng både på operert og uoperert side.
- Du kan ligge på siden etter operasjonen med pute mellom beina. Du kan også ligge på magen. Du kan ligge på operert side når såret har grodd (2-3 uker) og det ikke er smertefullt.



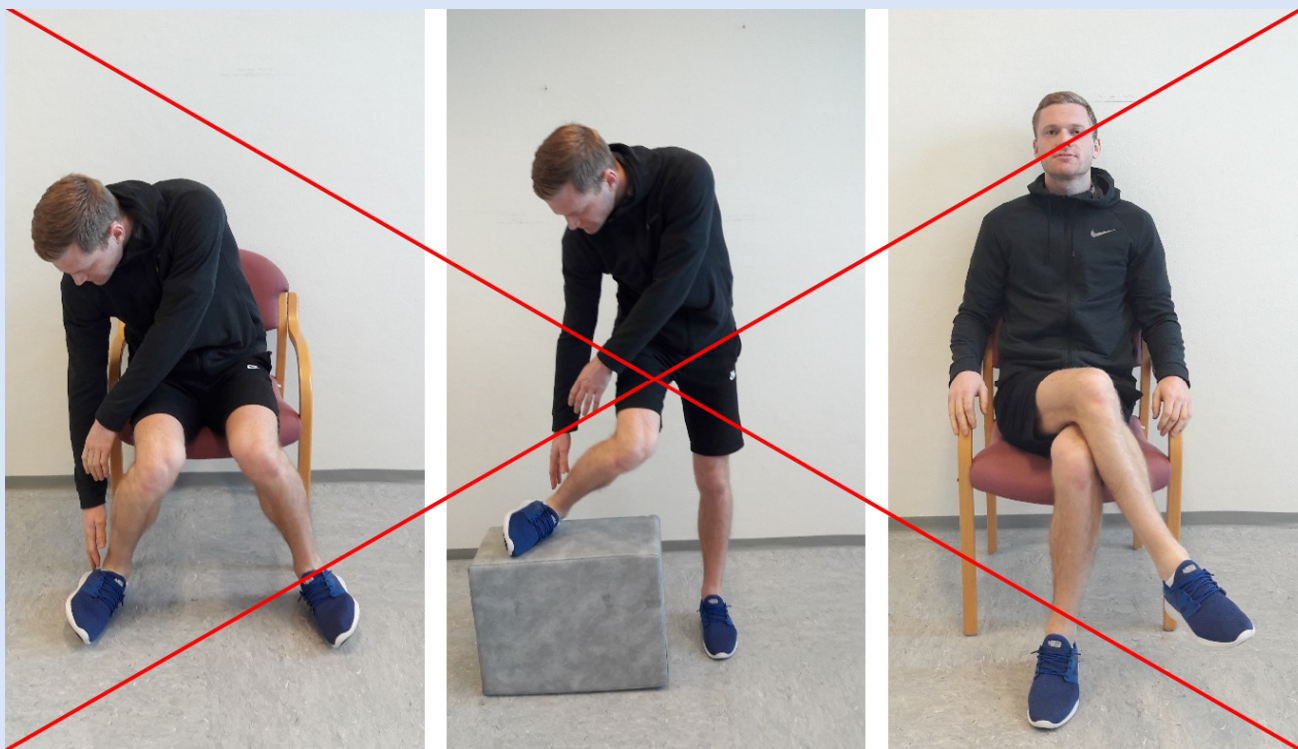
Smerter

Det er vanlig med smerter i dagene og ukene etter operasjonen. Det er ikke farlig å trene hoften selv om det er litt smertefullt. Du vil få smertestillende tabletter som demper smertene til et akseptabelt nivå. Medisinene trappes gradvis ned etter hvert som smertene avtar.

De fleste får en smertefri og velfungerende hofte, men det kan ta tid før smertene er helt borte og bevegelsen optimal.

Forsiktighetsregler

- Unngå å bøye deg fremover med knærne pekende innover og foten plassert ut til siden i 3 måneder, «kalvbeint stilling».
- Unngå å sitte med beina i kryss, og å krysse operert bein over midtlinjen de første 3 månedene.

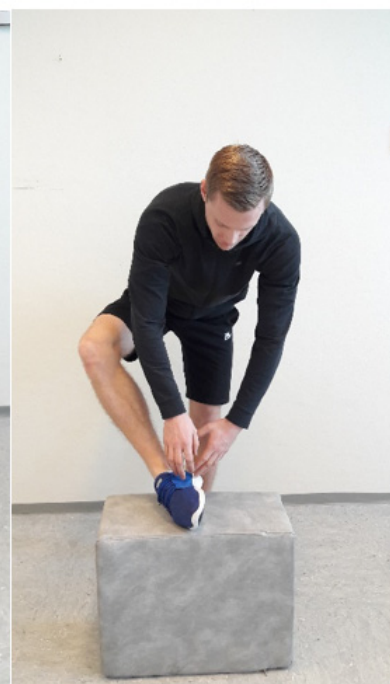




HELSE BERGEN

Kysthospitalet i Hagevik

- Du kan plukke opp ting fra gulvet ved å strekke operert bein bak når du bøyer deg (se bilder under).
- Du kan bøye deg frem og la knærne falle til siden, «froskestilling», når du ikke merker stramming/ubehag i operert hofte.



ETTER UTSKRIVING

Hevelse og misfarget bein på operert side er vanlig på grunn av økt væske- og blodansamling. Dette kan sees helt ned i anklene. Det vil gradvis forsvinne av seg selv. For å redusere hevelsen kan du ligge med beinet høyt og overkroppen lavt.

Sårpleie

Huden lukkes med en oppløslig tråd, og det er ingen sting som skal fjernes.

Trening/krykker

Det er viktig med daglig øvelse og trening etter utreise fra sykehuset. Treningen vil de fleste klare på egen hånd. Krykkene kan avvikles etter 4 uker dersom du kan gå normalt uten å halte. Avvik kan forekomme dersom det er brukt en spesialprotese.

Aktiviteter

Turgåing og andre lettere aktiviteter anbefales. Løping og hopping anbefales ikke. Brystsvømming bør unngås fram til første kontroll. Seksuelt samvær kan gjenopptas så lenge du overholder gjeldende restriksjoner.



Sykemelding/resepter

Vanligvis trenger man sykemelding i ca. 6 uker, avhengig av type jobb. Du får med deg resept på smertestillende medisiner og blodfortynnende sprøyter.

Bilkjøring

Bilkjøring bør du vente med til du har avviklet bruken av krykker, og beinet kjennes sterkt nok til å klare bilkjøring. Du skal heller ikke kjøre bil om du bruker smertestillende medisiner med rød varseltrekant på. Det er Veitrafikkloven som gjelder.

Inn og ut av bil som passasjer: still setet langt tilbake og tipp rygglenet godt bakover.

Kontroll på flyplasser

En protese kan utløse alarmen ved sikkerhetskontroll.

Etterkontroll

Du vil bli innkalt til kontroll ca. 3 måneder etter operasjonen.

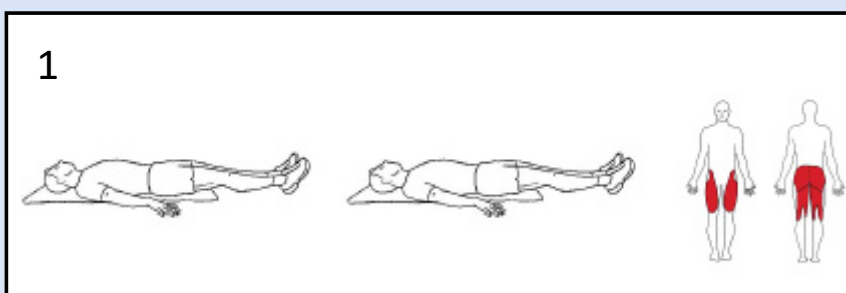


ØVELSER FOR HOFTE

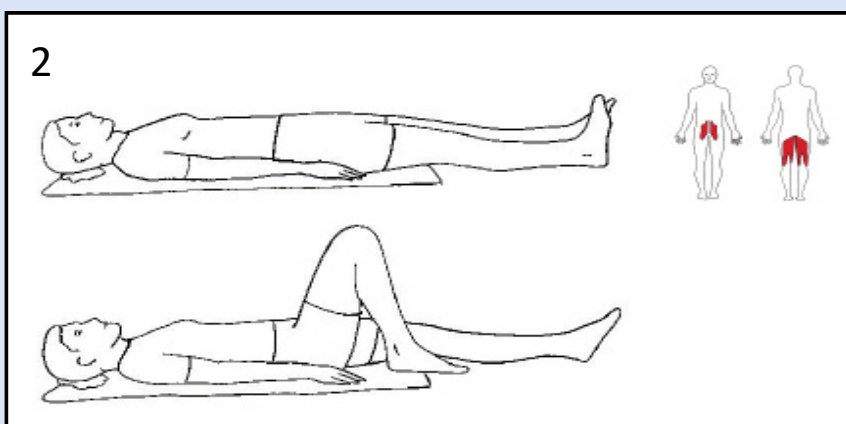
NB! De liggende øvelsene skal ikke gjøres på golvet, men i seng, på sofa, på en benk eller lignende.



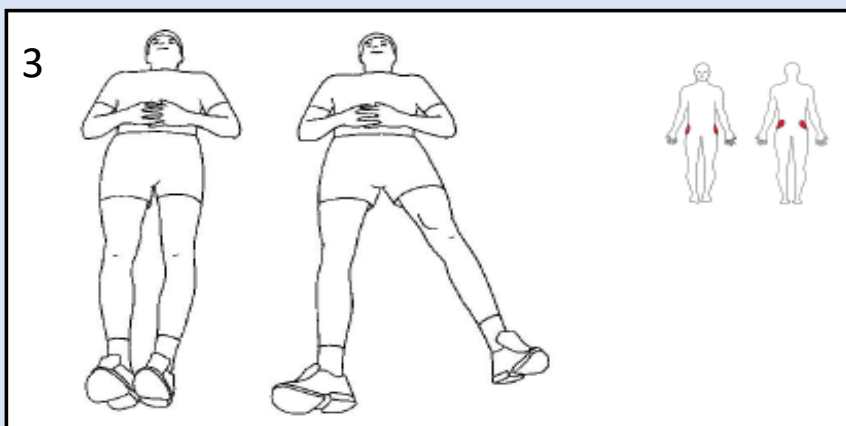
1. Stram setemusklene og press begge knær ned i underlaget. Hold i noen sekunder – slipp opp.



2. Bøy opp i kne og hofte og trekk hælen langs underlaget, strekk deretter beinet ut igjen.

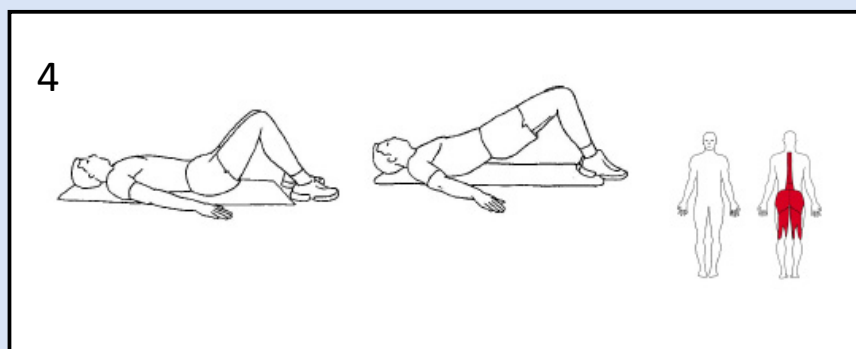


3. Bøy opp i anklene. Før beina fra hverandre og deretter rolig inn igjen. Ikke løft beina fra underlaget.



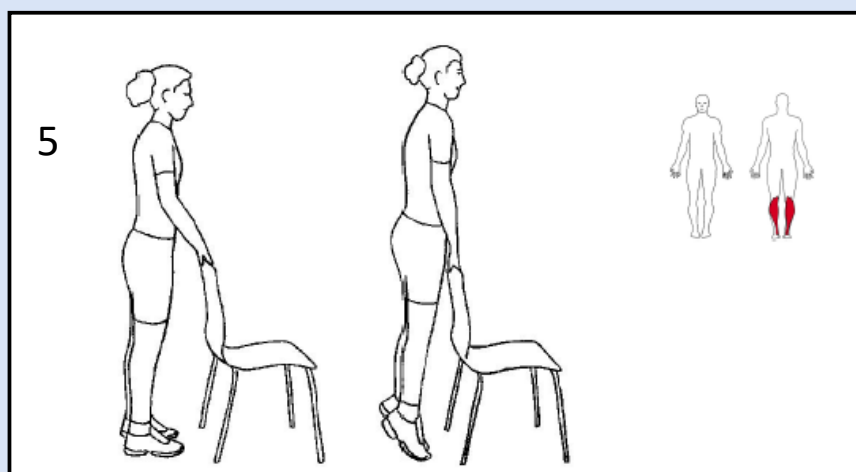
4. Liggende seteløft

Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setemusklene sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Senk rolig ned igjen.

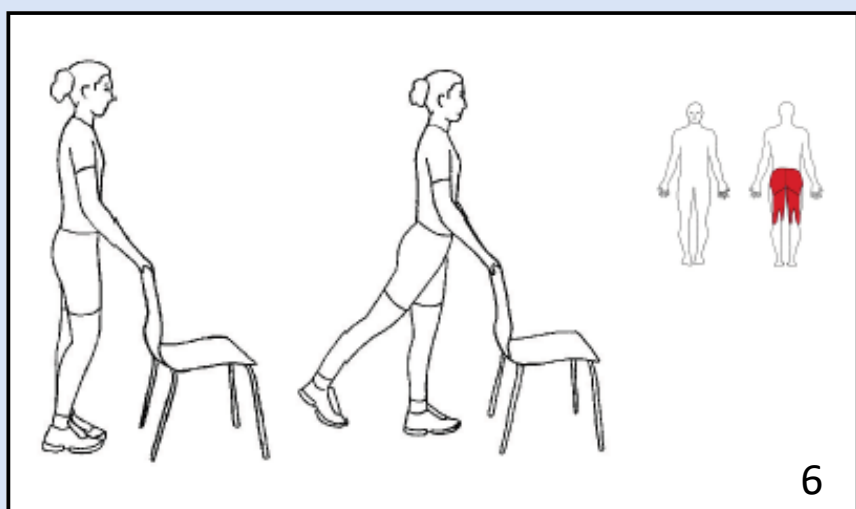


5. Stående tåhev med støtte

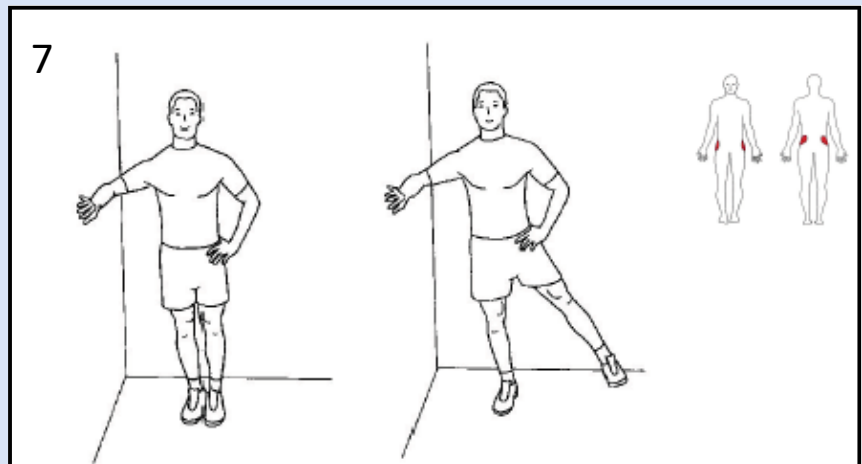
Stå bak en stol og støtt deg med hendene til stolryggen. Løft deg opp på tærne med begge beina og senk deg rolig ned igjen.



6. Støtt deg i en stol eller lignende. Stå med vekten på det friske benet. Sett operert bein ett steg bak, tærne hviler på underlaget. Strekk ut i kneet. Kjenn at det strekker på fremsiden av lyske/lår.

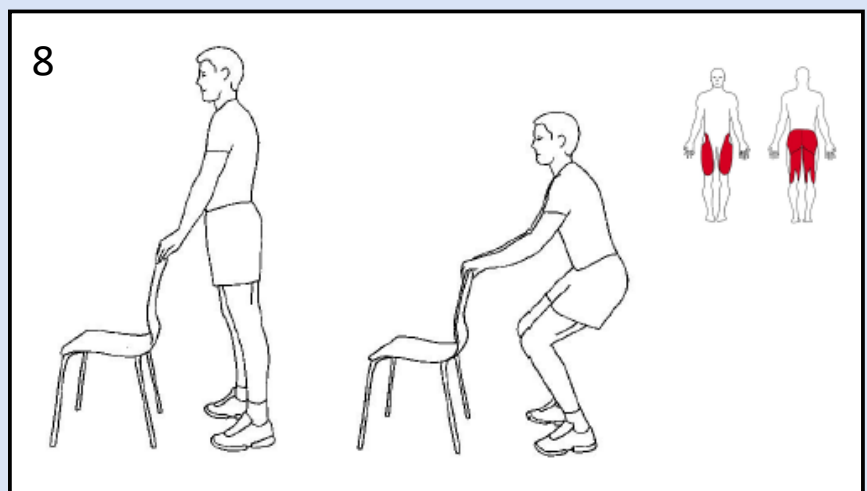


7. Støtt deg til en stol, inntil en vegg eller liknende. Før det opererte beinet ut til siden og før det kontrollert ned igjen. Det kan være greit å ikke ha sko på operert bein når du gjør denne øvelsen.



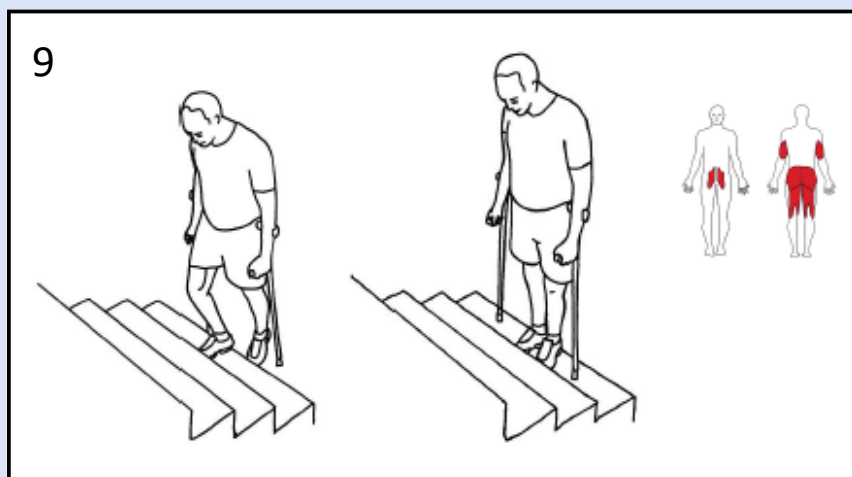
8. Knebøy m/støtte

Støtt deg med begge hendene på en stolrygg eller lignende. Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy i hofter og knær med lik tyngde på begge bein. Reis deg opp igjen når du har nådd posisjonen på figuren.



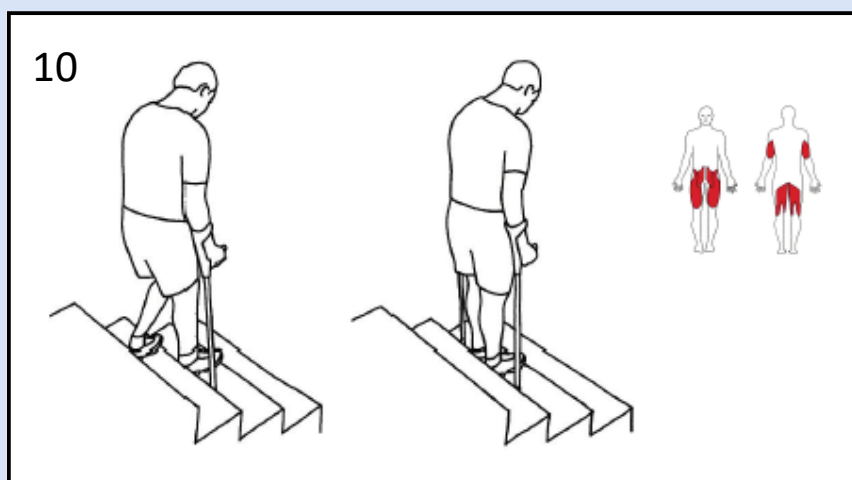
9. Trappegang opp med krykker

Opp med det friske beinet først, deretter operert bein og krykker.



10. Trappegang ned med krykker

Sett krykkene ned ett trinn, deretter følger operert bein. Det friske beinet til slutt. Krykkene følger alltid det opererte beinet.



Skann QR koden for å se video av øvelsene:





Adresse Hagaviksbakken 25, 5217 Hagavik
Sentralbord 56 56 58 00

www.kih.no