



HELSE BERGEN
Kysthospitalet i Hagevik



KYSTHOSPITALET I HAGEVIK

Hofteprotese

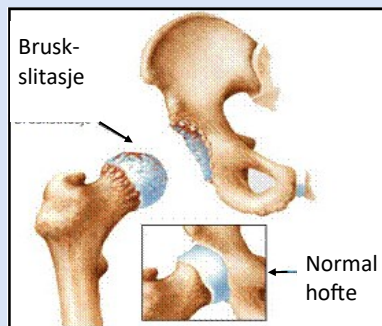
Pasientinformasjon

Sjå i tillegg brosjyren

**”Informasjon til deg som skal opererast på Kysthospitalet i
Hagevik»”**

INNLEIING

Hofteprotese er aktuelt ved uttalt artrose i hofta forårsaka av tidlegare skader, leddgikt eller andre leddsjukdommar. Ein veljer å setje inn ei hofteprotese etter at ein har forsøkt ikkje-operativ behandling.



Symptom

Ved artrose oppstår det skade på brusken, og hofta mister den naturlege glideflata si. Dette kan føre til at hofta blir stiv og smertefull ved bevegelse. I tillegg kan ein oppleve svikttendens. Ein kan kjenne smerter både ved belastning, i kvile og om natta.

Diagnostikk

Ved poliklinisk konsultasjon på sjukehuset har kirurgen ein samtale med deg og undersøker hofta di. Dersom det er samsvar mellom plagene dine og røntgenbilder er det god indikasjon for innsetting av hofteprotese.

FØR OPERASJONEN

Når operasjonsdatoen er bestemt, kan du ta kontakt med kommune-fysioterapeut/ergoterapeut for å låne hjelpemiddel du kan ha nytte av etter operasjonen. Aktuelle / nyttige hjelpemiddel:

- Toalettforhøyer
- Dusjkrakk
- Strømpepåtrekkar, gripetang og langt skohorn

Hugs å ta med krykker til innlegginga.

OM OPERASJONEN

Bedøving

Vanlegvis blir spinalbedøving brukt ved operasjonen. Etter avtale med anestesilege kan du få sovemedisin under inngrepet.

Hofteprotese

Vi bruker veldokumenterte hofteproteser. Det kunstige leddet består av ei plastforing i hofteskåla (bekkenet) og ei metallstamme i lårbeinet.

Komplikasjoner ¹

Infeksjon

Om operasjonsområdet blir raudt, varmt, hovent og smertefullt, kan dette vere teikn på infeksjon. Ta kontakt med sjukehuset ved mistanke om infeksjon. Også i tida etter operasjonen kan infeksjon oppstå. Ved større inngrep hos tannlege, for eksempel rotfylling, bør du derfor få antibiotika før tannbehandlinga.

Nervepåverking

Nervepåverking er sjeldan og som oftast forbigående.

Beinlengdeforskjell

Av og til må vi forlenge beinet litt for å få god stabilitet i hofta. Inntil 1 cm beinlengdeforskjell tåler dei fleste godt.

Blodpropp

Blir førebygd ved at du får blodfortynnande sprøyter dei første 10 dagane etter operasjonen. Symptomer på blodpropp er hevelse og smerter i beinet. Vi anbefaler at du unngår lange flyreiser dei første 6 vekene etter operasjonen.

Luksasjon

Ei nyoperert hofte har svekka muskulatur, og kan derfor gå ut av ledd. For å unngå dette anbefaler vi deg til å følgje våre forsiktighetsreglar.

¹*Sjå også* «Informasjon til deg som skal opererast på Kysthospitalet i Hagevik»



ETTER OPERASJONEN

Vanleg sjukehusopphald er 1-2 dager med dagleg trening og aktivitet. Eigeninnsats er avgjerande for eit vellukka resultat.

Aktivitet

Det er viktig å komme seg raskt på beina. Allereie 3-5 timer etter operasjonen kan du, med hjelp, komme ut av senga. Frå første dag etter operasjonen skal du gå med 2 krykker eller andre hjelpemiddel.

- Du kan belaste den opererte hofta.
- Du kan komme ut og inn frå seng både på operert og uoperert side.
- Du kan liggje på sida etter operasjonen med pute mellom beina. Du kan også liggje på magen. Du kan liggje på operert side når såret har grodd (2-3 veker) og det ikkje er smertefullt.

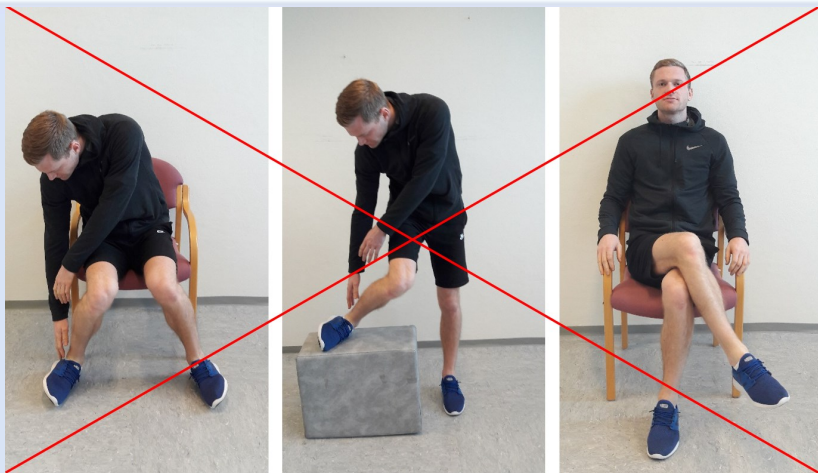
Smerter

Det er vanleg med smerter i dagane og vekene etter operasjonen. Det er ikkje farleg å trene hofta sjølv om det er litt smertefullt. Du vil få smertestillande tablettar som demper smertene til eit akseptabelt nivå. Medisinane kan du gradvis trappe ned på etter kvart som smertene avtar. Dei fleste får ei smertefri og velfungerande hofte, men det kan ta tid før smertene er heilt borte og bevegelsen optimal.

Forsiktighetsreglar som gjeld dei første 3 månadane

Unngå

- å bøye deg framover med knea peikande innover og foten plassert ut til sida i 3 måneder, «kalvbeint stilling».
- å sitje med beina i kryss, og å krysse operert bein over midtlinja dei første 3 månadane.
(sjå figur 1.)



Figur 1.

Du kan

- plukke opp ting frå golvet ved å strekke operert bein bak når du bøyer deg.
- bøye deg fram og la knea falle til sida, «froskestilling», når du ikkje merkar stramming/ubehag i operert hofte. (sjå figur 2.)



Figur 2.



ETTER UTSKRIVING

Hevelse og misfarging av bein på operert side er vanleg på grunn av auka væske- og blodansamling. Dette kan sjåast heilt ned i anklane, og vil gradvis forsvinne av seg sjølv. For å redusere hevelsen kan du liggje med beinet høgt og overkroppen lågt.

Sårpleie

Huda blir lukka med en oppløysbar tråd, og det er ingen sting som skal fjernast.

Trening/krykker

Det er viktig med daglege øvingar og trening etter utreise frå sjukehuset. Treninga vil dei fleste klare på eiga hand. Du kan ta kontakt med fysioterapeut ved behov. Krykkene kan avviklast etter 4 veker dersom smertene tillet det. I nokre tilfelle kan andre retningslinjer gjelde. Det får du i så fall informasjon om etter operasjonen.

Aktivitetar

Turgåing og andre lettare aktivitetar er anbefalt. Brystsvømming bør ein unngå fram til første kontroll.

Seksuelt samvær kan du gjenoppta så lenge du følgjer gjeldande forsiktighetsreglar.

Sjukemelding/resepter

Vanlegvis treng du sjukemelding i ca. 6 veker, avhengig av type jobb. Resept på smertestillande medisinar og blodfortynnande sprøyter blir sendt elektronisk.

Bilkøying

Bilkøying bør du vente med til du har avvikla bruken av krykker, og til beinet kjennest sterkt nok til å klare bilkøying. Du skal heller ikkje køyre bil om du bruker smertestillande medisinar med raud varsel-trekant på. Det er Vegtrafikklova som gjeld.

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

Kontroll på flyplassar

Ei protese kan utløyse alarmer ved tryggingskontroll.

Etterkontroll

Du vil bli sett opp til kontroll ca. 3 månader etter operasjonen.

Dersom du ikkje har behov for å komme til fysisk oppmøte, kan du kontakte sjukehuset og be om ein telefonkontroll i staden. Du kan også avbestille kontrolltimen om du ønsker.

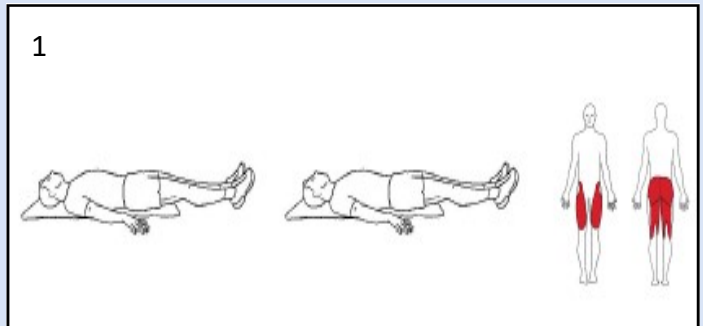


ØVINGAR FOR HOFTE

NB! Dei liggande øvingane skal ikkje gjerast på golvet, men i seng, på sofa, på ein benk eller liknande.

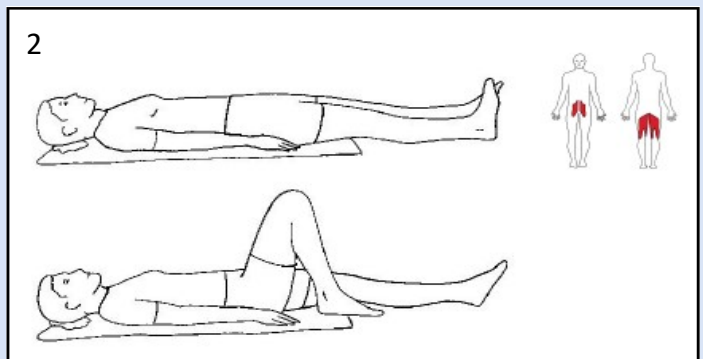
1. Muskelkontakt — spenning/avspenning

Stram setemusklane og press begge knea ned i underlaget. Hald i nokre sekund, slepp så opp.



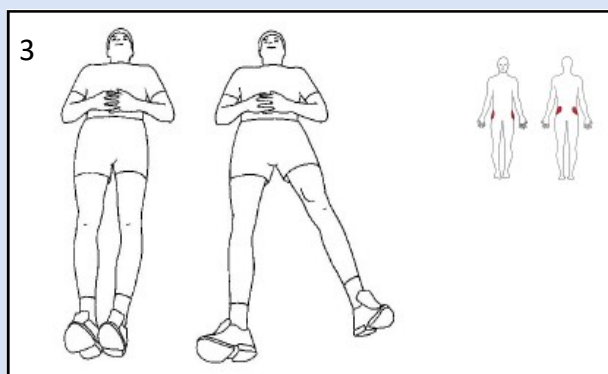
2. Liggande hoftebøy

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



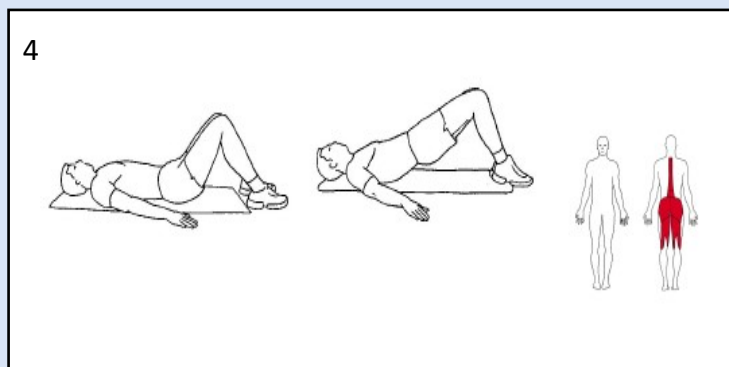
3. Liggande utoverføring

Bøy opp i ankler. Før beina frå kvarandre og deretter roleg inn igjen. Ikkje løft beina frå underlaget.



4. Liggande seteløft

Ligg på ryggen med bøygde kne. Knip setemusklane saman og løft bekkenet og nedre del av ryggen frå underlaget. Senk roleg ned igjen.

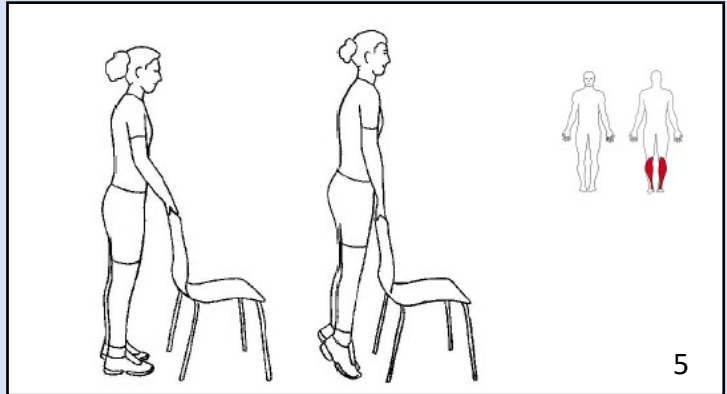




5. Stående tåhev med støtte

Stå bak ein stol og støtt deg med hendene til stolryggen.

Løft deg opp på tærne med begge beina og senk deg roleg ned igjen.

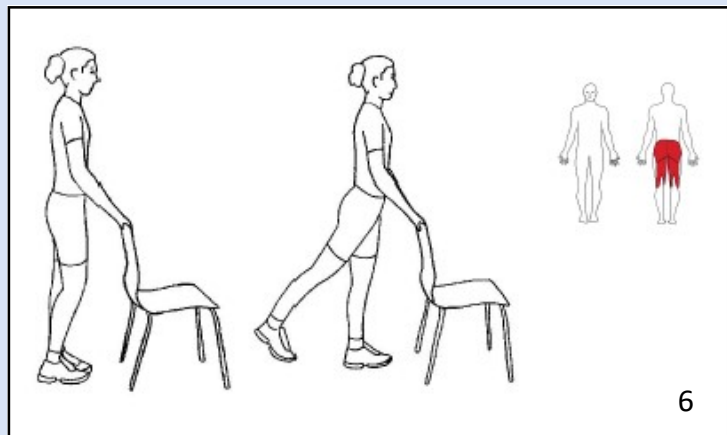


6. Hoftestrekk

Støtt deg i ein stol eller liknande. Stå med vekta på det friske beinet.

Sett operert bein eitt steg bak, tærne kviler på underlaget. Strekk ut i kneet.

Kjenn at det strekker på framsida av lyske/lår.

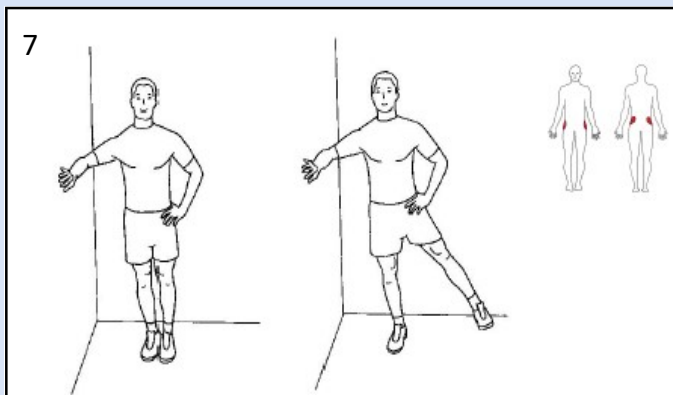


7. Utside hofte

Støtt deg til ein stol, inntil ein vegg eller liknande.

Før det opererte beinet ut til sida og før det kontrollert ned igjen.

Det kan vere greitt å ikkje ha sko på operert bein når du gjer denne øvinga.



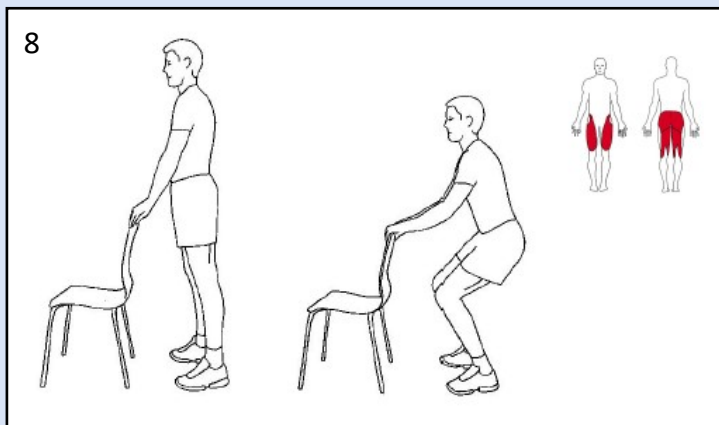
8. Knebøym/støtte

Støtt deg med begge hendene på ein stolrygg eller liknande.

Stå med føttene i skulderbrei avstand.

Bøy i hofter og kne med lik tyngde på begge bein.

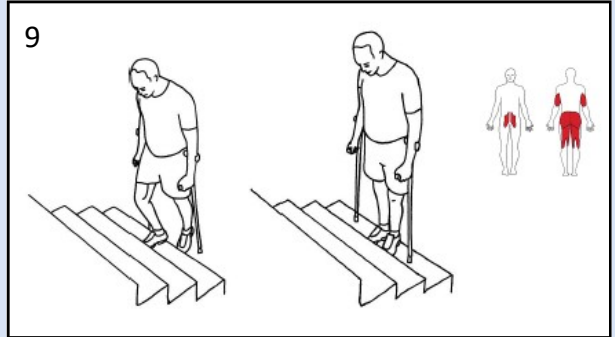
Reis deg opp igjen når du har nådd posisjonen på figuren.





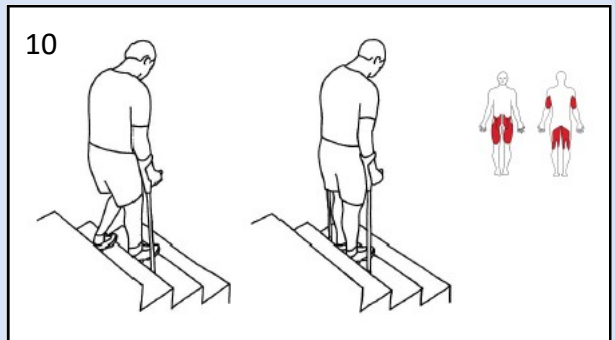
9. Trappegang opp med krykker

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



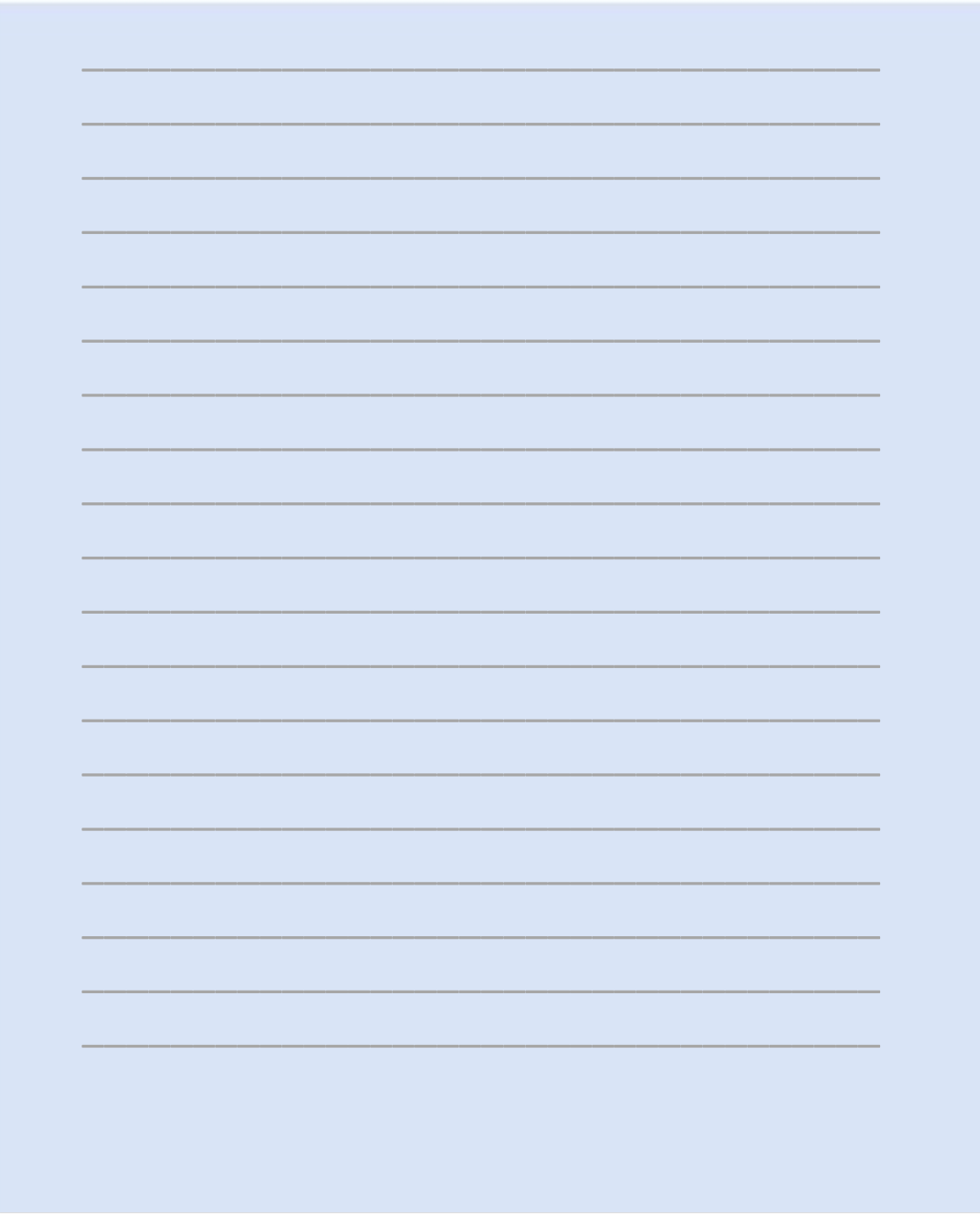
10. Trappegang ned med krykker

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



Skann QR-koden for å sjå video av øvingane:







Adresse Hagaviksbakken 25, 5217 Hagavik
Sentralbord 56 56 58 00

www.kih.no