

PASIENTSKOLE HOFTE- OG KNEPROTESE

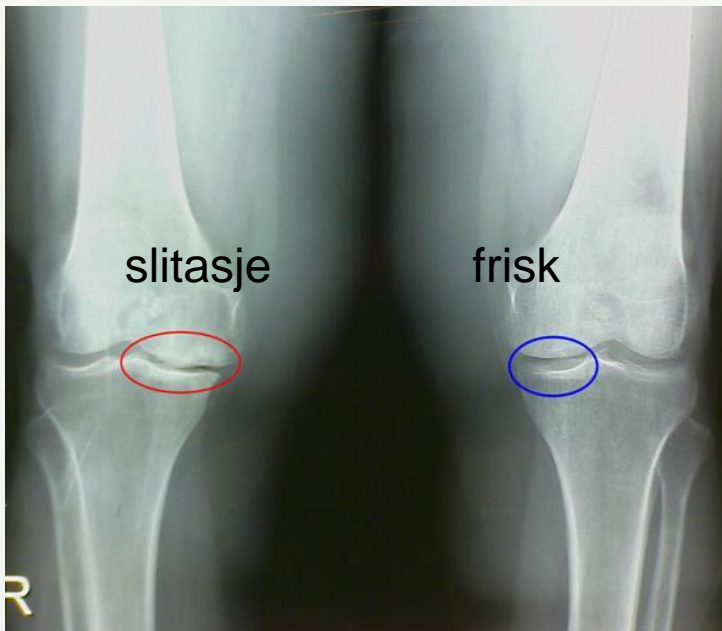
**ORTOPEDISK AVDELING
KRISTIANSAND**

HOFTEPROTESE



- INDIKASJON
 - Følgetilstand etter:
 - Slitasje
 - Medfødt bernelidelse
 - Leddgikt
 - Skader/brudd

KNEPROTESE



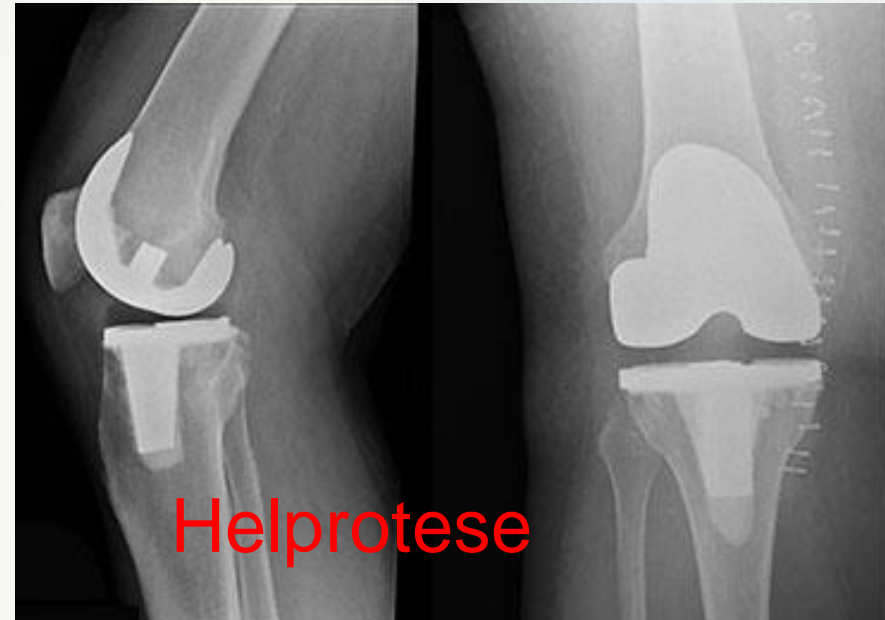
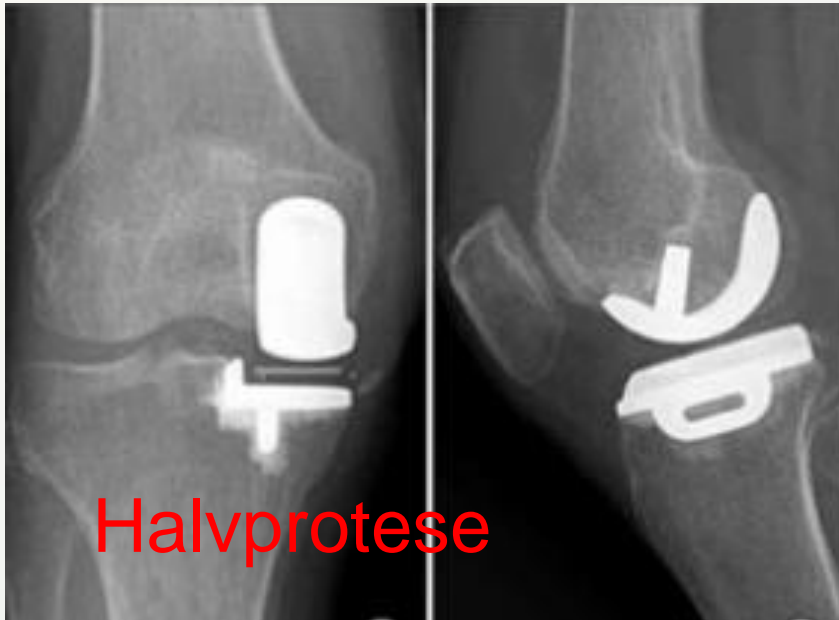
- INDIKASJON
 - Følgetilstand etter:
 - Slitasje
 - Leddgikt
 - Skader/brudd

- SYMPTOMER:
 - Smerte
 - I aktivitet
 - I hvile
 - Redusert bevegelighet

PROTESETYPER HOFTE

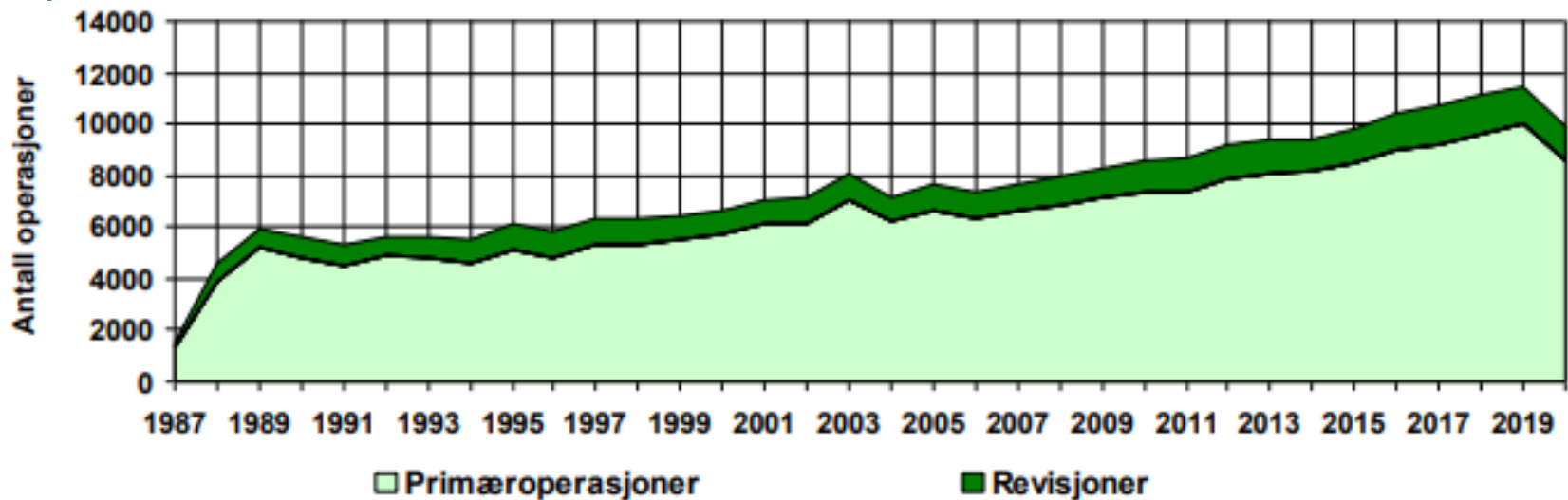


PROTESETYPER KNE



BEHOV FOR HOFTEPROTESE I NORGE

Figur 1a: Antall operasjoner per år

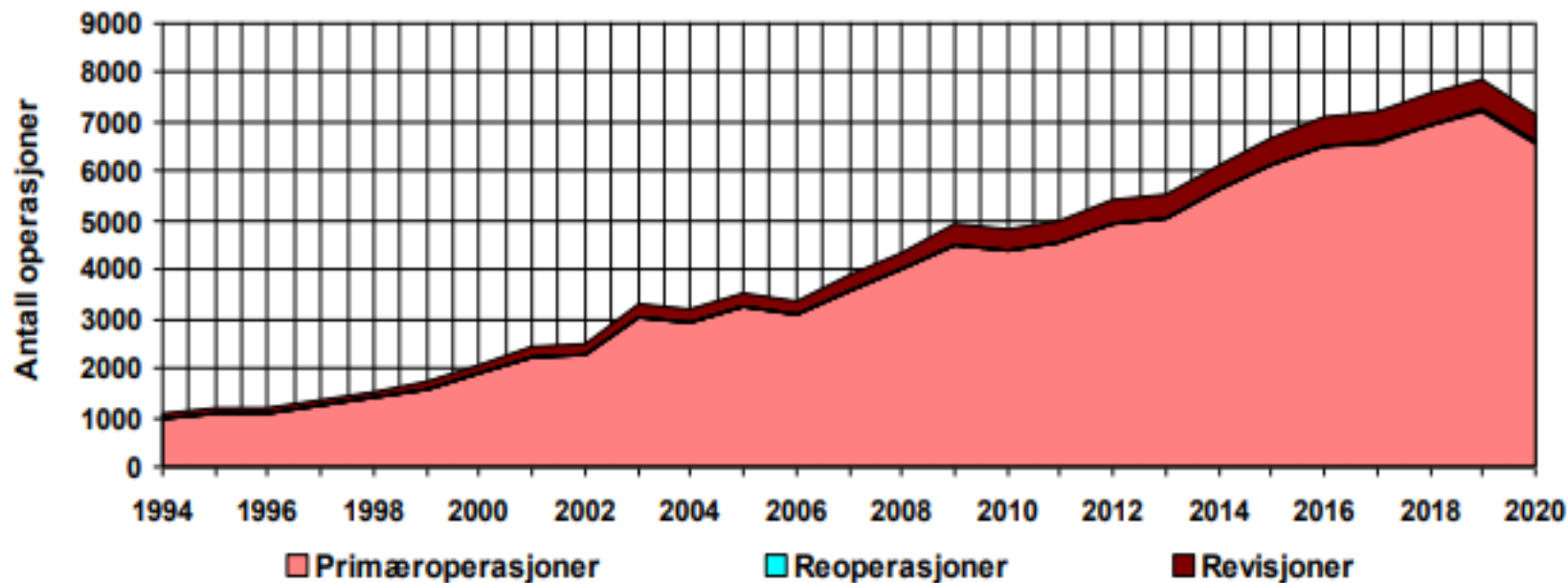


54,7 % av alle operasjoner er utført på høyre side. 66,3% utført på kvinner.
Gj.snittlig alder ved primæroperasjon var 68,8 år, hhv. 69,7 år for kvinner og 67 år for menn.

CA 9000 PLANLAGTE HOFTEPROTESER SETTES INN I
NORGE HVERT ÅR

BEHOV FOR KNEPROTESE I NORGE

Figur 1a: Antall proteseoperasjoner i kne per år

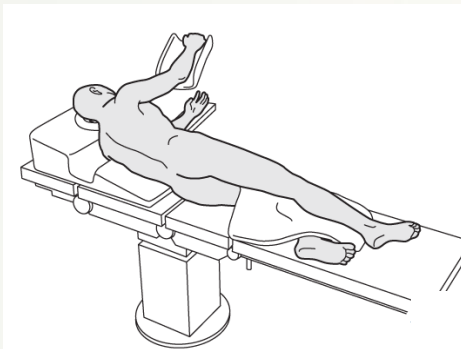


CA 7000 PLANLAGTE KNEPROTESER SETTES INN I NORGE
HVERT ÅR

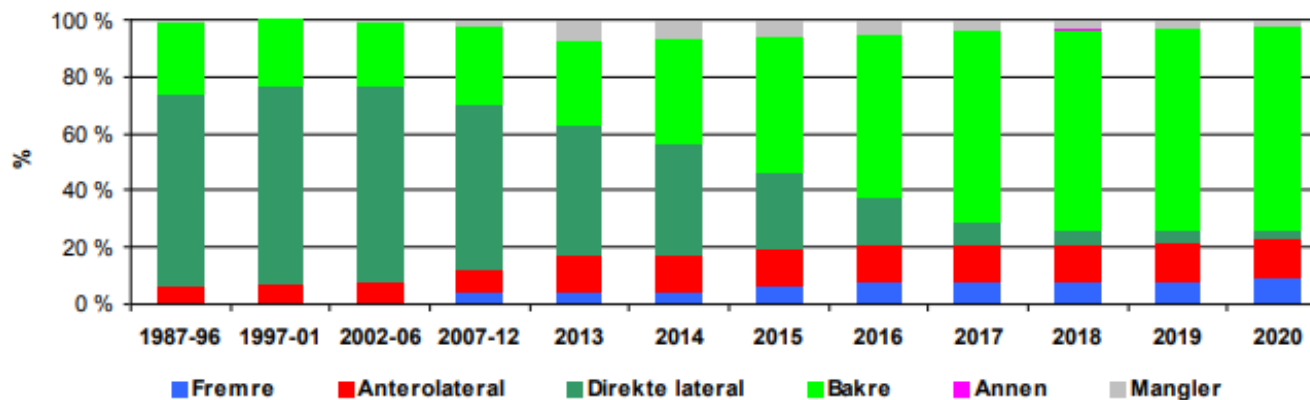
PLANLEGGING

- Tilgang til hofteledet

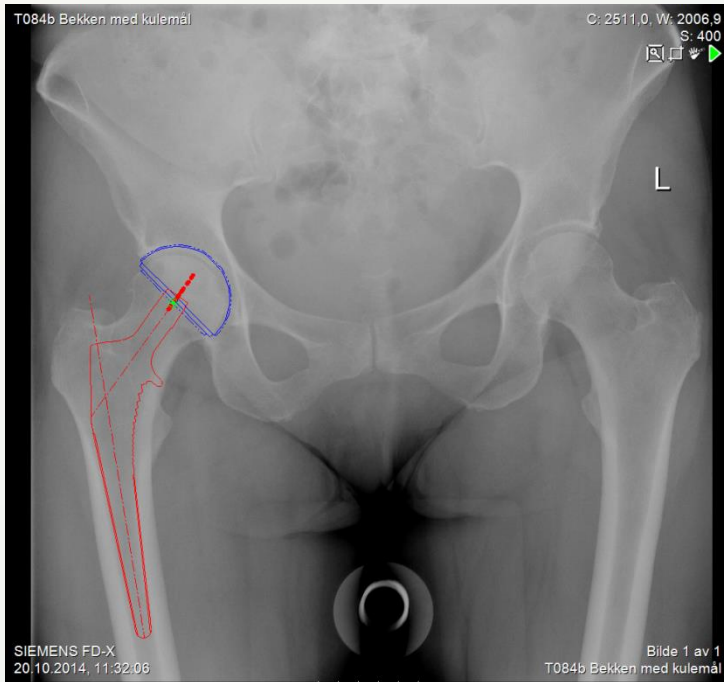
– bakre tilgang



Figur 6: Ved primæroperasjoner *



PLANLEGGING



DIGITAL PLANLEGGING:

- PROTESESTØRRELSE
- KORRIGERING AV BENLENGDE
- OFFSET

OPERASJONSDAGEN

- Operasjon foregår med ryggbedøvelse (spinalbedøvelse).
- Ved behov gis avslappende medikamenter.
- Ved ønske kan man høre musikk på hodetelefoner.

OPERASJONSDAGEN

- Proteseoperasjoner innebærer noe støy (saging, banking).
- Operasjonstiden er vanligvis 50-80 minutter.
- Ved operasjonsslutt overføres man til postoperativ avdeling.

OPERASJONSDAGEN

- Det gis 4 doser med antibiotika.
- Blodfortynnende sprøyte gis på kvelden.
- Kneprotesepasienter får lokalbedøvelse i leddet og en slange som drenerer blod fra kneet.
- Alle pasienter skal mobiliseres ut av seng (senker risiko for blodpropp!!)

RESULTATER

- Ca 5 % av pasientene må skifte protesen i løpet av de første 10 år.
- Ca 80-85 % av pasientene oppgir og være godt og svært godt fornøyd etter operasjonen.
- De aller fleste kan gjenoppta et normalt fysisk aktivitetsnivå helt uten leddsmerte.



KOMPLIKASJONER HOFTEPROTESE

- Infeksjon (1 %)
- Hofteprotese ut av ledd (0,5%)
- Blodpropp (1%)
- Nerveskade (0,5%)
- Brudd (0,5 %)



KOMPLIKASJONER KNEPROTESE

- Infeksjon (1%)
- Blodpropp (1 %)
- Ligamentskade (1%)



RESTRIKSJONER

- Hofte og Kneproteseopererte har ingen belastningsrestriksjoner.
- Ved spesielle forhold ved deg som pasient eller ved operasjon vil du bli informert om eventuell avlastning.
- Etter hofteoperasjon skal du ta på sokker og sko ved å bøye deg ned **mellom** benene

FORLØP

- Etter operasjon reser du hjem til **egen bolig.**
- Normalt friske pasienter reiser hjem 1. dag etter proteseoperasjonen.
- Noen pasienter har behov for å være på sykehuset i 2 dager.
- Du er selv ansvarlig for å ordne transport hjem fra sykehuset

FORLØP

- 2 krykker bør brukes til du kan gå trygt og uten halting
- Trening hos fysioterapeut.
- Fjerning av sting/stifter etter 3 uker hos fastlege.
- Kontroll på sykehus etter 3 måneder.

Blodfortynnende

- Blodfortynnende sprøyter brukes normalt 10 dager etter utskrivelse.
- De som står på blodfortynnende fast går tilbake til dette ved utreise.

INGEN SEKRESJON FRA SÅR

- Såret skal være helt tørt ved utreise.
- Dersom det tilkommer sekresjon etter du har kommet hjem: KONTAKT SYKEHUSET STRAKS

Viktig å huske før operasjonen!

- Hvis du blir syk i tiden mellom forundersøkelsen og operasjonen, må du ta kontakt med oss så snart som mulig!
- Det samme gjelder hvis du får sår/kviser/utslett i huden rundt operasjonsområdet.



Velkommen til ortopedisk sengepost SSK og kirurgisk sengepost SSF



- **Forberedelser før innleggelse**
- **Operasjonsdagen**
- **Dagene etter operasjonen**
- **Utskrivelse**

Forberedelse før innleggelse

- Faste
- Dusje/nyvaskede klær
- Fjerne piercing/øredobber
- Rent sengetøy
- Pakke ”fornuftige” klær og sko
- Medisiner
- Brosjyren

Operasjonsdagen

- Dusj
- Oppmøte på avtalt sted
- Forberedelse til operasjon
 - ✓ Hårfjerning
 - ✓ Medisiner
 - ✓ Blodprøver
 - ✓ Pasienttøy
 - ✓ Blærekateter
 - ✓ Dren (kne)

- **Overvåking 2 – 4 timer**
 - ✓ Fjerne blærekateter
 - ✓ Smertelindring
 - ✓ Opp og stå
- **Overføres til sengepost etter overvåking**
 - ✓ Måltid
 - ✓ Mobilisering på rommet
 - ✓ Blokkade (kne)

På sengeposten

- Morgenstell
- Privat tøy
- Frokost på rommet
- Røntgen kontroll
- Gå turer i korridoren, individuell oppfølging med fysioterapeut
- Hvile i stol på rommet, evt på seng
- Felles lunsj, middag og kveldsmat på stue
- Smertelindring



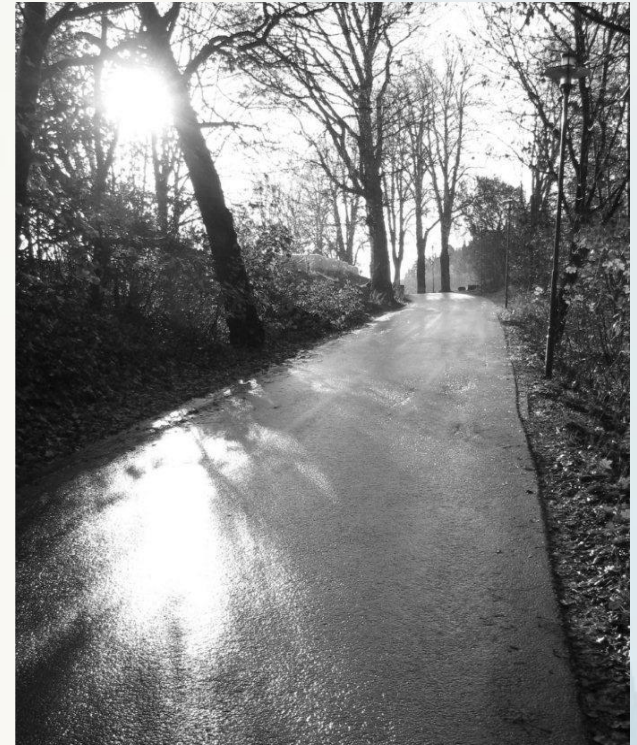
- En smerteskala kan hjelpe oss å gradere intensiteten av smerte.



- Trappetrening
- Opplæring i Klexane v/behov



- Sårpleie
- Hente resepter
- Hjemreise 1. eller 2. dag
til **egen bolig**
- Hovedregelen er at du ordner transport hjem selv



Gi oss beskjed hvis du før operasjonen:

- får skrubbsår/kutt/kviser eller utslett

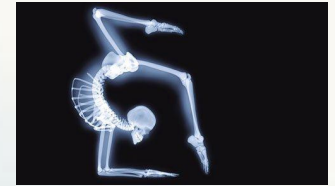


- Det er viktig at du sjekker huden din daglig for dette!

Gi oss beskjed hvis du før operasjonen:

- du opplever forkjølelse eller andre tegn på sykdom
- Hvorfor er dette viktig?





Fysioterapi

- Trening og øvelser
- Forsiktighetshensyn
- Videre aktivitet



Aktivitet og trening er viktig

- Sirkulasjon
- Muskulær kontroll
- Bevegelighet
- Styrke



Du begynner med sirkulasjonsøvelser på operasjonsdagen

- Ankeløvelser



- Stramme musklene i bena



- Bøye hofte og kne



Belastning

- Som hovedregel kan det opererte benet belastes med full tyngde.
- I praksis er det smertene som avgjør hvor mye du klarer å belaste.
- Operasjonsdagen skal du opp av sengen og gå med prekestol på rommet med hjelp fra sykepleier.



Hvordan du kan bøye deg med hofteprotese

- Før knærne ut til siden når du bøyer deg for å ta på strømper og sko.
- Bøy deg alltid ned mellom knærne.
- Før operert ben bakover når du skal plukke opp ting fra gulvet.



Sov godt

- Du kan sove på ryggen, magen eller på siden.
- Når du ligger på den gode siden, bør du ha en pute mellom bena.
- Du kan ligge på den opererte hoften når du har lyst.



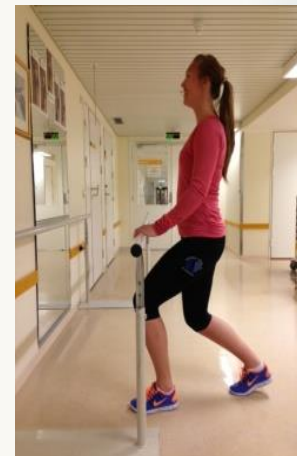
Daglig aktivitet på sengeposten

- Selvstendighet i daglige gjøremål
- Gangtrening
- Basisøvelser



Utskrivingsmål

- Selvstendig inn/ut av seng
- Mestres krykkegange
- Mestres trappegange
- Basisøvelser/egentreningsprogram



Fysioterapi etter utskrivelse

- Fortsett med egentreningsøvelsene
- 1-2 uker etter at du har kommet hjem starter du trening hos ekstern fysioterapeut
- Bestill/avtal gjerne tid hos fysioterapeut allerede nå

Krykker

- Du beholder krykkene til du føler deg trygg nok, og smerter og gangkvalitet tillater at du går uten.



Trening og aktivitet etter utskrivelse

- Daglig aktivitet i hjemmet
- Gjenoppta aktiviteter gradvis
- Basisøvelser/egentreningsprogram
- Fysioterapi; hjelp til videre progresjon og riktig dosering av treningen
- Unngå fallsituasjoner, ekstreme belastninger og uttalt ytterstilling

