

Hofteprotese SSF



trygghet når du trenger det mest

Coxartrose	1
Dine forberedelser til operasjon	2
Trening	2
Hjelpemidler	2
Forebygging av infeksjon	2
Hud	2
Tannstatus	2
Røyking og alkohol	3
Kosthold	3
Praktiske ting	3
Forberedelser ved sykehuset	3
Blodprøver	4
Ekg	4
Innleggelse	4
Oppmøte	4
Transport til sykehuset	4
Medisiner	5
Kroppsvask	5
Hudmerking	5
Faste	6
Operasjonen	6
Blærekateter	7
Etter operasjonen	7
Overvåkning	7
Smertebehandling	7
På sengeposten	8
Tidlige øvelser	9
Utskriving	10
Etter utskrivelse	11
Smerter	11
Hevelse og blodansamling	11
Sårpleie	11
Trening etter utskrivelse	11
Kost	11
Mage/tarmfunksjon	11
Kontroll etter utskrivning	12
Fysisk aktivitet	12
Bilkjøring	14
Varige forholdsregler	14
Mulige komplikasjoner	15
Sjekkliste	16
Egne notater	17



trygghet når du trenger det mest

Coxartrose

Et kunstig hoftelodd (totalprotese) er aktuelt for pasienter som har leddforandringer, gjerne kalt **artrose**. Artrosen kan ha bakgrunn i hoftefeil, leddgikt, lårhalsbrudd eller aldersforandringer. Dette innebærer at leddbrusken er ødelagt. Kapselen er skrumpet inn, og musklene rundt leddet er svekket. Dette gjør at det kan være smertefullt og vanskelig å bevege og belaste hofteloddet. Noen har også smerter i hvile.



Røntgenbilde av bekken og hoftelodd. Til venstre ses et slitt hoftelodd, til høyre et friskt ledd

Dine forberedelser til operasjon

Trening

Jo bedre fysisk form du er i før operasjonen, jo fortere vil du kunne trene deg opp etter operasjonen. Forsøk å vedlikeholde styrken og bevegeligheten du har.

Ved smerter anbefaler vi at du bruker smertestillende slik at du kan opprettholde aktivitetsnivået.

Hjelpemidler

Aktuelle hjelpemidler etter operasjonen kan være

- ✓ Krykker
- ✓ Skohorn
- ✓ Gripetang
- ✓ Toalettforhøyer



trygghet når du trenger det mest

Krykker får du i avdelingen, eller du tar med deg dine egne, hvis du har. Gripetang og skohorn kan du få kjøpt i flere butikker med sykepleieartikler.

Alle kommuner har et korttidslager med hjelpemidler. Vi anbefaler at du i god tid før operasjonen tar kontakt med din kommune for lån av eventuelle hjelpemidler.

Forebygging av infeksjoner

Hud

- ✓ Huden på hoften skal være helt uten sår og rifter da dette kan være en inngangsport for bakterier. Det er viktig at du ikke har en pågående infeksjon i kroppen når du skal opereres siden dette kan gi komplikasjoner. Hvis du har sår eller infeksjon ber vi deg kontakte ventelistekontoret tlf 38 32 71 69 slik at vi kan vurdere om det er aktuelt å utsette operasjonsdatoen av hensyn til din sikkerhet.

Tannstatus

- ✓ Problemer med tennene er også en risiko med tanke på infeksjon i forbindelse med operasjonen. Det er ønskelig at du har vært til tannlege innen 6 måneder før operasjonen.

Røyking og alkohol

Røyking og daglig inntak av alkohol gir økt risiko for komplikasjoner etter operasjonen. Røyking forsinker blant annet sårtilhelingen. Vi anbefaler deg derfor å slutte å røyke før operasjonen, og at du inntar minst mulig alkohol. Du kan gjerne få nikotinplaster under innleggelsen.

Kosthold

Vi anbefaler at du har et fiber og proteinrikt kosthold i tiden før og etter operasjonen. Proteiner finnes spesielt i melkeprodukter, kjøtt og egg.

EKG

Noen pasienter skal ta EKG (hjertekardiogram). Dette tas av sykepleier på forundersøkelsen.



trygghet når du trenger det mest

Fysioterapeut

Du må selv ta kontakt med fysioterapeut i din hjemkommune før operasjonen, slik at du har avtale om videre opptrening.

Praktiske ting

Vi har laget en sjekklister over ting du bør tenke på før innleggelse, den finner du på slutten av brosjyren. Vi anbefaler at du følger denne, da vil både oppholdet og hjemreisen være mer forutsigbar for din del.

Forberedelser ved sykehuset

Du blir innkalt til en forundersøkelse ved ortopedisk poliklinikk i forkant av operasjonen. Dette finner sted ca. 14 dager før operasjonsdatoen. Her vil du ha samtale med en turnuslege som skal ta opp din sykehistorie og skrive journal. Du vil også få samtale med anestesilege og sykepleier som vil informere deg om operasjonen, innleggelsen og svare på eventuelle spørsmål.

Ta med deg en oppdatert liste over alle medisiner du bruker, både faste og de du tar ved behov. Denne får du hos fastlegen. Listen er viktig for at vi skal kunne gi deg god og sikker behandling.

Hvis du har andre sykdommer som krever vurdering av en spesialist før operasjonen, blir du henvist til dette slik at det kan være gjort før operasjonsdagen.

Blodprøver

Det blir tatt rutinemessige blodprøver på forundersøkelsen. I noen tilfeller vil det være nødvendig å ta nye blodprøver hos fastlege eller på sykehuset. Dette vil du i så fall få beskjed om.



trygghet når du trenger det mest

Hvis du blir syk med forkjølelse, feber eller liknende i tiden mellom forundersøkelse og operasjon, ber vi deg ta kontakt med sykehuset så snart som mulig. Det samme gjelder hvis du får sår/utslett i huden rundt operasjonsområdet.

INNLEGGELSE

Oppmøte

Nøyaktig tidspunkt for oppmøte avtales på forundersøkelsen. Dette er avhengig av når på dagen du skal opereres.

Transport til sykehuset

Folketrygden dekker billigste reisemåte ved bruk av offentlig transportmidler. Har du spørsmål angående dette, ta kontakt med kjørekontoret for Agder på telefon 05515.

Medisiner

Du får alle dine medisiner av oss mens du er innlagt, også på operasjonsdagen. Unntaket er hvis du legges inn dagen før operasjon, da ber vi deg ta med medisinene dine. Hvilke medisiner du skal ta på morgenen før operasjonen avtales på forundersøkelsen.

- ✓ Alle faste medisiner tas som normalt frem til operasjon
- ✓ Bruker du blodfortynnende medisiner som Marevan, Pradaxa, Eliquis, Xarelto, Plavix, Lixiana eller andre skal du ikke ta dette de siste 3 – 5 dager før operasjon. Du vil få nærmere informasjon om dette på forundersøkelsen.

Hvis du bruker spesielle medisiner, salver/kremer eller inhalasjonsmedisiner, ber vi deg om å ta disse med.

Klær

Under innleggelsen bruker du dine private klær. Ta derfor med romslige og behagelige klær til bruk på sykehuset. Det anbefales å ta med gode, stødige sko med hælkappe. For eksempel sandaler eller joggesko.



trygghet når du trenger det mest

Kroppsvask

Du skal dusje og vaske håret hjemme både kvelden før operasjonsdagen, og på morgenen selve operasjonsdagen. Hvis du trenger hjelp til disse forberedelsene avtaler vi dette på forundersøkelsen.

Eventuell piercing fjernes en uke før innleggelse. Du skal ikke bruke neglelakk, sminke, parfyme eller smykker. Ikke smør kroppen med bodylotion etter dusjen. Når du er nydusjet skal du ta på deg *nyvaskede* klær. Personalet på sykehuset hjelper deg med å fjerne hår fra operasjonsområdet. Dette skal du ikke gjøre hjemme.

Hudmerking

Ortopeden som skal operere deg vil se til deg før operasjonen og tegne et kryss på det benet som skal opereres.

Faste

Du skal faste natten før operasjonen. Fasting innebærer at du ikke skal spise, røyke, snuse eller bruke tyggegummi etter kl. 24.00 kvelden før operasjonen. Du kan drikke frem til ca. 2 timer før operasjonen, men kun vann, saft, kaffe og te (uten melk). Tannpuss kan du gjøre som normalt.

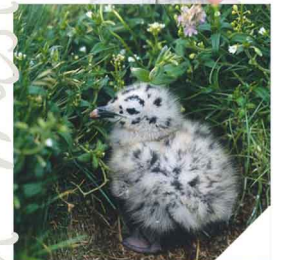
OPERASJONEN

Etter at du er klargjort til operasjon blir du kjørt til operasjonsavdelingen. Her blir du tatt imot av en anestesisykepleier og en operasjonssykepleier.

Du blir så flyttet over på operasjonsbordet og får tilkoblet overvåkningsutstyr slik at vi kan holde et godt øye med deg mens du blir operert. Deretter får du bedøvelse.

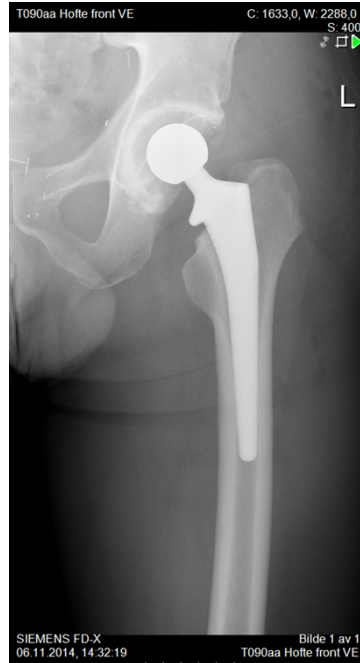
Operasjonen varer i 60 – 90 minutter. Det vil sitte en anestesisykepleier ved siden av deg under hele operasjonen.

På operasjonsstuen vil det være en del støy fra instrumenter og utstyr. Dette er helt normalt.



trygghet når du trenger det mest

Totalprotese i hoften vil si at hofteleddets skiftes ut med et kunstig ledd. Både leddskål og leddhode blir skiftet ut. Den slitte hofteskålen blir skiftet ut med en protese av slitesterk plast. Man fjerner det opprinnelige leddhodet og lårhalsen, for så å tilpasse en metallprotese i margkanalen på lårbenet. Protesen kan festes med eller uten sement.



Bilde til venstre viser protesedelene.

Bildet i midten viser en hofteprotese med sementert hofteskål.

Bildet til høyre viser usementert hofteprotese.

Blærekateter

Når du kommer ned på operasjonsavdelingen vil det bli lagt inn et blærekateter. Dette blir tatt ut igjen på overvåkningen, før du kjøres til sengeposten.

ETTER OPERASJONEN

Overvåkning

Når operasjonen er ferdig kjøres du til overvåkningen i seng. Her blir du observert frem til bedøvelsen er gått ut, vanligvis ca 2-4 timer. Når bedøvelsen er gått ut vil vi hvis mulig hjelpe deg med å sitte på sengekanten og eventuelt stå ved siden av sengen. Blærekateteret fjernes.

Smertebehandling

trygghet når du trenger det mest

De første dagene etter operasjonen er hoften smertefullt. Vi har planlagt en modell for smertebehandling som du skal følge, i samarbeid med ortoped og anestesilege. Det er viktig at du gir beskjed til personalet dersom du har for mye vondt.

På sengeposten

Du kan stå med full belastning på det opererte benet så snart du kan etter operasjonen. Hofta vil være stiv i starten, men du vil trolig merke rask fremgang i løpet av noen dager.

Det er i utgangspunktet ingen restriksjoner på hvor mye man kan bevege hoften etter operasjonen (slik det var tidligere). Dersom andre retningslinjer gjelder, vil operatøren gi beskjed om dette.

Selv om vi av hensyn til protesen tillater full belastning, vil de fleste føle seg utrygg og ustø. Du er derfor avhengig av krykker den første tiden.

For å unngå at du skal falle, ber vi deg om at du spør personalet om hjelp når du skal ut av sengen. Vi ønsker at du ikke går alene eller uten hjelpemidler det første døgnet etter operasjonen.

Du vil få blodfortynnende medisin daglig, enten som tablett eller som sprøyte, for å forhindre at det utvikles blodpropp. Sprøyten må du sette i mageskinnet ditt hver kveld. Du vil få opplæring i å sette sprøytene slik at du kan gjøre dette selv etter utskriving. Du vil få beskjed om hvor lenge du skal tablettene/ sprøytene.

Som en del av gjenopptreningen ønsker vi at du skal spise måltidene på et eget spiserom på sengeposten. Det er viktig å huske på at de daglige aktivitetene (toalettbesøk, gå til spiserom, hente vann) gir deg god trening. Personalet på sengeposten vil være tilstede og veilede deg, men det er viktig at du prøver å klare disse tingene selv så raskt som mulig.

På kvelden, etter operasjonen vil det bli tatt et nytt røntgen bilde. Dette er bare for kontroll.



trygghet når du trenger det mest

Liggende stilling

Du kan i utgangspunktet ligge både på ryggen, begge sidene og på magen. Grunnet sårmerter eller vansker med å snu seg, velger mange likevel ryggleie den første tiden. Dersom du ligger på siden kan det være behagelig å ha en pute mellom bena. Der er lurt å øve seg på å ligge flatt med strake hofter på rygg eller mage i korte perioder fra starten. Dette forebygger at man får vansker med å strekke hoften godt ut, hvilket er nødvendig for godt gangmønster.

Sittende stilling

Du kan sitte i hva slags stol du ønsker, men de første dagene kan de være vanskelig å reise/sette seg fra svært lave stoler. Velg stoler med armlener og noe høyde. Da er det lettere å reise og sette seg. Unngå unødig smerte ved å strekke ut operert fot litt foran den andre, og bruk det gode benet/armene når du reiser og setter deg i starten.

Det er viktig at du begynner å bevege deg så raskt som mulig etter operasjonen. Du vil få instruksjon i øvelser du skal gjøre på forundersøkelsen.

Fysioterapeutene vil trene spesifikke øvelser med deg. Disse øvelsene skal du bruke også den første tiden hjemme.

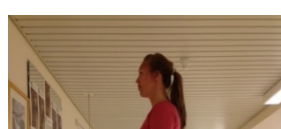
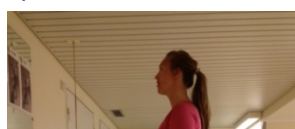
Tidlige øvelser

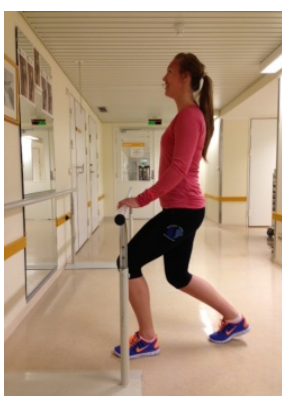
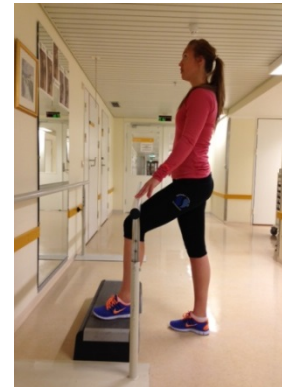
1. Beveg langsomt og grundig opp og ned i ankelledet. Prøv å gjennomføre dette 5-10 min hver time den første tiden du ligger i sengen.
2. Press knehasen i underlaget
10-15 repetisjoner, minst 3 ganger daglig.
3. Bøy i hofte og kne.
10-15 repetisjoner, minst 3 ganger daglig.



trygghet er du trenger det mest

Basisøvelser





Tå-hev

Strek deg opp på tærne, senk rolig ned.



Knebøy

Bøy ned i knærne, strekk rolig opp. Unngå dyp knebøy de første 6 ukene.



Kneløft

Løft annet hvert ben opp på et trinn.



Utfall

Sett det ene benet litt foran det andre og bøy i hofter og knær. Løft tilbake og bytt ben.

Vanligvis vil du være innlagt i 1-2 dager. Du kan reise hjem når;

- ✓ Såret er tørt, eller ubetydelig fuktig
- ✓ Du kan klare påkledning
- ✓ Du kan gå med krykker i trapp
- ✓ Du kan klare deg selv på toalettet
- ✓ Du kan komme inn og ut av senga
- ✓ Du kan utføre øvelsene dine og fortsette treningen hjemme.

Du får med deg resept på smertestillende midler. Vi ordner også sykemelding hvis det er behov for det. Transport hjem må du organisere selv, det er lurt å ha avtalt dette på forhånd.

ETTER UTSKRIVELSE

Smerter

Det er store individuelle forskjeller på hvor vondt man har etter operasjonen. Du får med deg resept på smertestillende tabletter ved utreise. Hvis du trenger flere reseptbelagte tabletter, skal du kontakte fastlegen din.

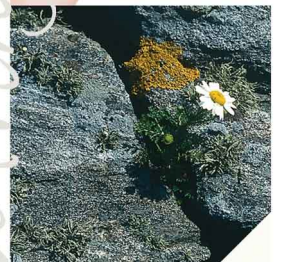
Trening etter utskrivelse

De øvelsene du har lært under oppholdet, skal du fortsette med etter du er kommet hjem. Dette er, sammen med daglig aktivitet i hjemmet, god trening de første ukene. Du skal også gå til egen fysioterapeut slik at du kan få veiledning i nye øvelser og tilpasset trening etter ditt behov.

Kost

For at operasjonsåret skal gro best mulig, anbefaler vi at du også etter operasjonen spiser proteinrik kost. Proteiner finnes spesielt i melkeprodukter, kjøtt og egg.

Mage/tarmfunksjon



trygghet når du trenger det mest

Du vil bli tilbudt medisiner for å få magen i gang under innleggelsen. Det er ikke unormalt at det går 2-3 dager før magen fungerer normalt igjen.

For å unngå forstoppelse er det viktig at du drikker mye, helst vann og spiser fiberrik kost. Bevegelse er også viktig for forebyggingen.

Kontroll etter utskriving

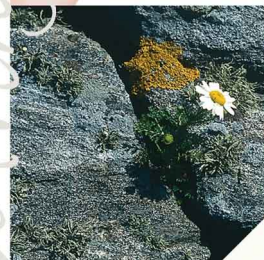
Du vil bli innkalt til kontroll på ortopedisk poliklinikk etter ca. 3 måneder.

Fysisk aktivitet

Det er viktig at du er aktiv, både for den nye hoften og generelt for din helsetilstand. Eksempler på fine aktiviteter er turgåing, svømming, stavgang og sykling.

- ✓ Du kan bruke ergometersykel når du får det til. Bruk høyt sete og lite motstand i starten. Vi anbefaler at du venter med å sykle på vanlig sykkel frem til du kan gå uten krykker.
- ✓ Du kan svømme ca. 1 uke etter at stingene er fjernet.
- ✓ Du kan løpe når muskulaturen er godt nok opptrent. Det anbefales at du bruker joggesko med demping i sålen.
- ✓ Unngå slalåm og kontaktsport, slik som håndball og fotball.
- ✓ Det er ikke tilrådelig at du arbeider med mange tunge løft daglig.
- ✓ Du kan gjenoppta seksuelt samvær når du føler deg klar for det.
- ✓ Respekter smertegrensen din.

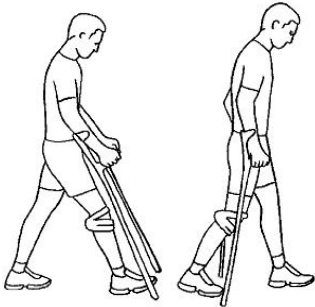
Benytt 2 krykker inntil funksjon og muskelstyrke er blitt så bra at du ikke halter når du går. Avvikling av krykker gjøres i samråd med din fysioterapeut. Når du kommer hjem anbefaler vi at du i tillegg til daglige øvelser fortsetter opptrening hos fysioterapeut. Du vil da få hjelp til videre progresjon og riktig dosering av treningen. Transport til og fra fysioterapeut ordner du selv, og du kan få rekvisisjon fra din fysioterapeut til drosje ved behov.



trygghet når du trenger det mest

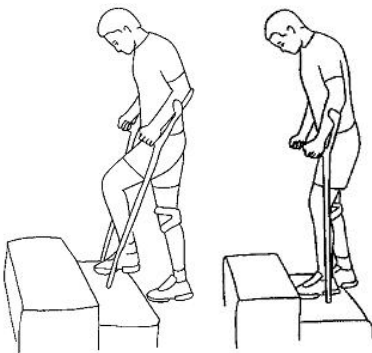
Krykkegange

Etter operasjonen skal du gå med krykker, vi anbefaler at du bruker krykkene så lenge du enda halter.



Sett begge krykkene ca. en skrittlengde frem og fordel vekten på armene. Sett krykker og det opererte benet frem og gå igjennom med det friske benet.

Gå opp trapper



Gå helt inn til trappetrinnet. Sett det friske benet opp på det neste trappetrinnet. Løft deg opp på det friske benet og sett krykker og operert ben etter.

Bilkjøring

Du kan kjøre bil når du kan belaste benet fullt og når reaksjonsevnen er normal. Vær oppmerksom på at du ikke kan kjøre bil dersom du bruker medisiner merket med rød trekant. Sikkerhet er ditt eget ansvar, ta kontakt med ditt eget forsikringselskap om du er usikker.



trygghet når du trenger det mest

Varige forholdsregler

Generelt gjelder det at du kan leve som normalt og gjenoppta aktiviteter gradvis. Unngå fallsituasjoner. Unngå ekstreme belastninger som involverer hopping og tunge løft.

Mulige komplikasjoner

Ved alle operasjoner er det en viss risiko for komplikasjoner, og det er viktig å vite om dem før en velger å bli operert. Innsettelse av hofteprotese er imidlertid en god operasjon, og gevinsten ved en vellykket operasjon er i de fleste tilfeller så stor at den oppveier risikoen for komplikasjoner.

Infeksjon

Infeksjon i hoften er en alvorlig komplikasjon. Dette forekommer i ca. 1 % av tilfellene.

Det kan i sjeldne tilfeller oppstå betennelse omkring protesen i lang tid etter operasjonen. Dette skyldes som regel at bakterier fra andre steder i kroppen blir ført med blodet til protesen. Bakteriene har en tendens til å sette seg på slike "fremmedlegemer" i kroppen. Hvis det oppstår betennelse et sted i kroppen skal du derfor ta kontakt med fastlege for og eventuelt få behandling med antibiotika.

Tegn på betennelse rundt hofteprotesen vil som regel være smerter i hoften, nedsatt bevegelse og rødhet, varme og hevelse. **Du skal alltid kontakte sykehuset så raskt som mulig hvis dette skjer.**

Hvis du i fremtiden skal ha et større inngrep hos tannlege, slik som f. eks rotfylling, bør du ha antibiotika før behandlingen.

Blodpropp

Symptomene på blodpropp er ekstra hevelse i benet, spesielt hvis hevelsen varer til morgenen etter. Smerter i tykkleggen er også et symptom på dette. For å unngå blodpropp er det viktig at du starter med aktivitet allerede på operasjonsdagen. I tillegg behandles du med blodfortynnende medisin. Alvorlig blodpropp oppstår i mindre enn 0,5 % av tilfellene.



trygghet når du trenger det mest

Nervepåvirkning

Nerveskader under operasjonen kan oppstå ved at det blir drag på nerven som går ned til benet og gir nedsatt kraft i kne eller ankel. Dette skjer i 1 – 2% av operasjonene. Ofte kommer kraften tilbake av seg selv, men i sjeldne tilfeller kan det oppstå en permanent skade med såkalt droppfot eller redusert styrke i lårmuskelen.

Løsning av protesen

Dette oppleves som smerter i hoften ved belastning. Risikoen for at protesen løsner er svært liten. Tall tyder på at ca. 95 % av protesene varer mer enn 10 år.

Protesen går ut av ledd

Dette skjer i ca 1 % av protesene.

Beinlengdeforskjell

Før operasjonen tas det røntgen som brukes til å beregne størrelse og vinkel på protesen. Man kan likevel oppleve at beinlengden endres noe.



trygghet når du trenger det mest

Før innleggelse

Anskaffe hjelpemidler

Kontakte fysioterapeut for opptrening etter operasjonen

Kjøpe inn mat

Sjekke tannstatus

Fjerne piercing en uke før innleggelse



Innleggelse

Faste før operasjon

Dusje. Husk nyvaskede klær

- Kveld dagen før
- Morgen operasjonsdagen

Toalettsaker

Krykker

Evt. salver, inhalasjonsmedisiner

Fastsittende, romslige sko/sandaler med sklisikker såle

Tøy til trening

Dette heftet

Informasjon om innleggelse til operasjon

trygghet når du trenger det mest

Navnlapp

Den..... kl..... skal du møte på kirurgisk sengepost 4 etg.

Det er planlagt operasjon.....

Derfor må du ikke spise, røyke, snuse eller tygge tyggegummi etter midnatt kvelden før operasjonen. Du kan drikke vann/saft/kaffe/te (uten melk) frem til kl 06.

Du må dusje kvelden før og på morgenen operasjonsdagen.

Det er viktig at du vasker deg godt med såpe over hele kroppen. Du får utlevert egen såpe til dette på forundersøkelsen. Den skal ikke brukes i håret, her bruker du vanlig såpe

Vask ekstra godt inne i navlen og i alle hudfolder.

Legg igjen alle ringer/smykker/piercing hjemme.

Piercing må fjernes en uke før operasjonen. Fjern neglelakk/kunstige negler på fingre og tær.

Av dine faste medisiner skal du ta:

Unntatt:

Annet:

Ved spørsmål kan du ringe tlf. 38 32 72 00

Sykepleier



trygghet når du trenger det mest