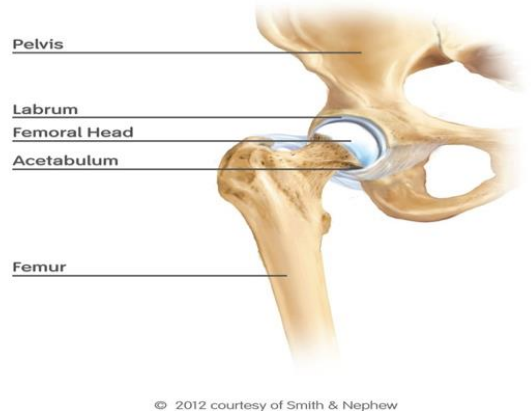
# Information till dig som ska få en höftledsprotes

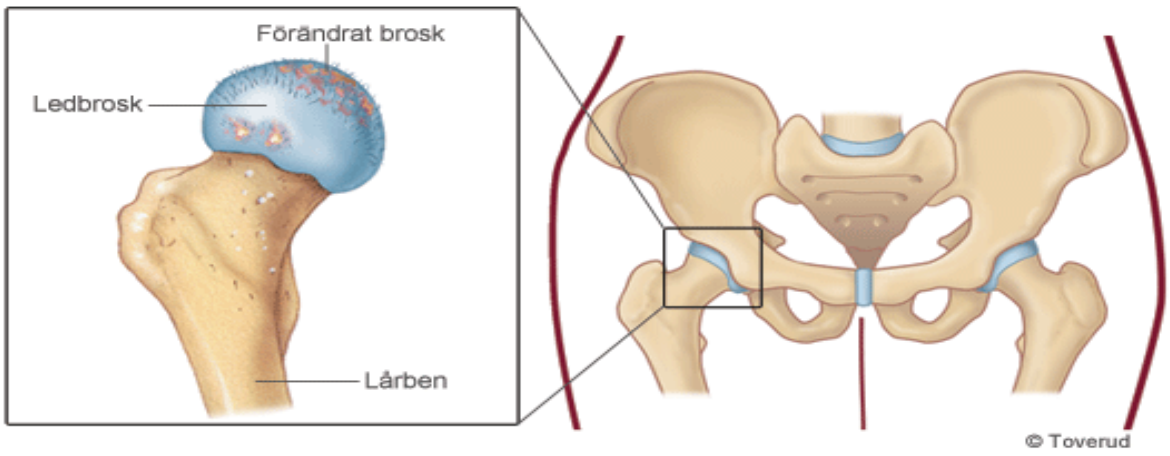
## Den friska höftleden

Höftleden består av en rund höftkula som sitter på lårbenet och leder mot en ledskål i bäckenet. Benytorna på höftkulan och i ledskålen är täckta med ett lager brosk som underlättar rörligheten i höftleden.




## Den sjuka höftleden

Brosket i höftleden kan förstöras pga. artros eller reumatisk sjukdom. Det förstörda brosket kan ge upphov till försämrad rörlighet och smärta. Smärtan kan kännas på utsidan av höften, i ljumsken och ibland kring knäet när man står, går eller vilar.
Det är vanligt att man upplever smärta i höften när man ska börja gå efter att ha legat eller suttit stilla länge. Smärtan brukar minska när man börjar röra sig.



# Den nya höftleden

**Operation**: Vid en höftledsplastik ersätts den ”sjuka” leden med en protes som består av ett metallskaft med ledkula och ledskål. Rörligheten i den nya leden blir med tiden god, men man kan inte räkna med att den blir lika bra som en helt frisk höftled. Målet med en operation är att patienten efter en tid ska bli smärtfri.

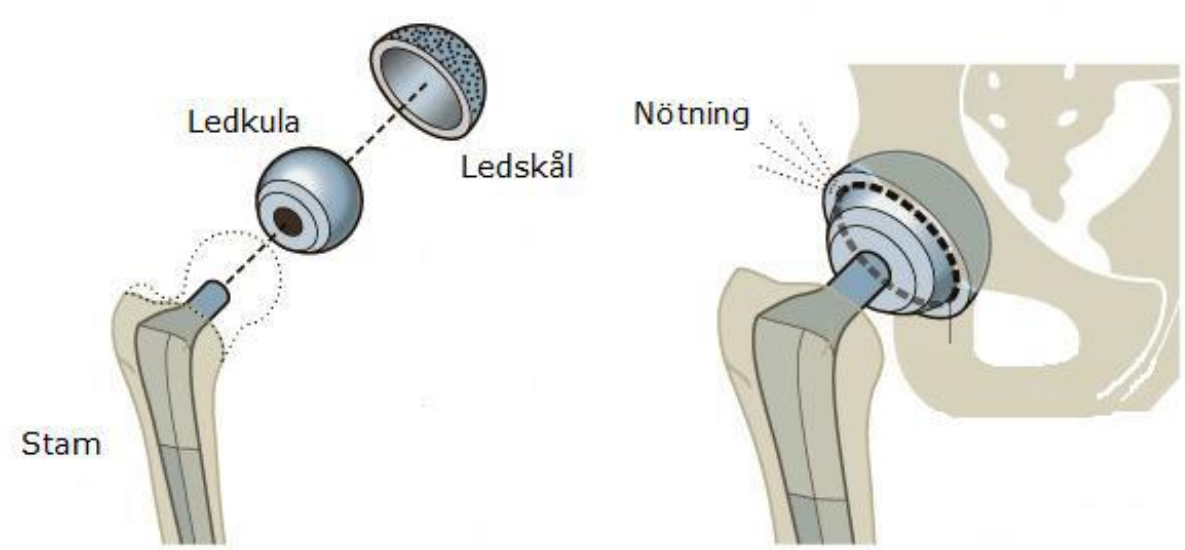
Vissa former av frakturer på lårbenshalsen kan också behandlas/åtgärdas med en höftprotes.

**Bedövning**: I regel används ryggbedövning som bedövar från midjan och neråt. Vid behov används narkos(sövning). Du får tillfälle att diskutera bedövningsform med narkosläkaren inför operationen.

**Urinkateter**: Eftersom ryggbedövningen även kan påverka blåstömningsfunktionen sätts en urinkateter in inför operationen. Den tas bort när ryggbedövningen släppt.

**Smärta**: Efter operationen får Du regelbundet smärtstillande mediciner.
Att vara bra smärtlindrad är viktigt eftersom det underlättar och förkortar Din rehabilitering.

**Komplikationer**: Höftartroplastik är en bra operation för att få bort smärta och värk. 85-90% av dem som opererats med höftartroplastik anger att de är nöjda eller mycket nöjda med operationen. Det innebär dock att 10-15 % inte blir nöjda. I en del fall beror det på att man drabbats av någon komplikation, i andra fall hittar man ingen förklaring till att man inte blir bra.



## De vanligaste komplikationerna

**Infektion:** Om en infektion går på djupet blir den svår att behandla p.g.a. det främmande materialet som man har i höften. För att behandla en djup infektion krävs omoperation och långvarig antibiotikabehandling. I värsta fall måste man ta ut den infekterade höftprotesen för att få infektionen att läka ut och i ett senare skede operera in en ny protes. 0,5-1 % av dem som genomgår höftartroplastik drabbas av djup infektion.

**Luxation:** Luxation innebär att den konstgjorda höften går ur led. Man får då kraftig smärta och måste till sjukhus för att åtgärda det. Cirka 2 % drabbas av luxation. I de flesta fall händer det bara en gång men i vissa fall kan det bli ett återkommande problem och kräva omoperation.

**Benlängdsskillnad:** Av operationstekniska skäl är det relativt vanligt med en benlängdsskillnad efter höftoperation. Oftast blir den mindre än 10 mm och inget man märker. I de fall där det blir mer än så får man kompensera det med ilägg eller skoförhöjning.

**Frakturer:** I enstaka fall kan det uppstå sprickor i lårbenet i samband med operationen. Det kan då innebära att man inte får belasta fullt efter operationen.

**Droppfot/Peroneuspares:** Nervpåverkan som troligen uppstår p.g.a. att Ischias-/Peroneusnerven har utsatts för tryck eller drag i samband med operationen. Detta medför att man har svårt att böja foten bakåt i fotleden. Cirka 1,5-2% drabbas av detta. Komplikationen är oftast övergående men det kan ta flera månader och man måste aktivt träna tillbaka funktionen. Även kärlskador kan förekomma.

**Blodtransfusion:** Det blöder alltid en del i samband med operationen och ibland behöver man blodtransfusion efter operationen.

**Proteslossning:** En konstgjord led har en begränsad livslängd och kan slitas ut och/eller lossna. Tack vare bättre proteser och operationsteknik har resultaten förbättrats. Efter 10 år har mindre än 5 % behövt omoperation p.g.a. lossning och efter 20 år ca 10 %. Är man yngre och mer aktiv så har protesen kortare livslängd och risken blir större att man behöver en omoperation senare i livet.

**Övrigt:**

En stor operation som en höftartroplastikoperation innebär en påfrestning på kroppen. Det finns risk att drabbas av internmedicinska komplikationer efter operationen som hjärtinfarkt, hjärtsvikt, proppar i benen och lungorna, slaganfall etc. Dessa komplikationer är ovanliga men förekommer och kan vara allvarliga. Risken att drabbas beror i ganska stor utsträckning på hur frisk man är innan operationen.

Sammanfattningsvis är höftledsartroplastik ett mycket bra ingrepp för att få bort smärta och värk från leden även om det har sina risker och nackdelar vilket man måste känna till inför en operation.

## Att komma igång efter din operation

Efter operationen är det viktigt att du snabbt kommer igång med din rehabilitering.
Aktiv rörelse- och styrketräning är av största vikt efter en höftledsplastik.
Kom ihåg att du själv är en viktig del i din rehabilitering. Din motivation och ditt deltagande i rehabiliteringen påverkar tiden för hemgång och resultatet på sikt.

**Steg 1:** Det är bra att du börjar med enkla rörelser direkt efter operationen. Trampa med fötterna, spänn lårmusklerna, knip ihop sätesmusklerna för att motverka blodpropp.
Ta ordentliga djupa andetag för att motverka lungkomplikationer.

När du kommer tillbaka på vårdavdelningen får du hjälp att komma upp och stå samt ta några steg om du orkar. Du får även träffa fysioterapeut som instruerar dig i den första rörelseträningen. Tillsammans med arbetsterapeuten påbörjas träning i vardagsaktiviteter.

**Steg 2:** Tillsammans med fysioterapeut utökas rörelse- och funktionsträningen och ett lämpligt gånghjälpmedel utprovas. Arbetsterapeuten tränar dig i vardagsaktiviteter för att klara överflyttningar i/ur säng, uppresningar från toalettstol och andra sittmöbler.
Du får också träna för att klara på- och avklädning av byxor, strumpor och skor på lämpligt sätt. Du får vid behov också träna att klara dusch och att använda dig av hjälpmedel om du är i behov av dem.

Utifrån dina behov och målsättning kan muntlig genomgång av olika vardagssituationer i hemmet bli aktuellt t.ex. matlagning, städning eller olika fritidsaktiviteter.

**Steg 3:** Träningen i vardagsaktiviteter fortsätter och du utökar din gångträning samt får instruktioner om hur du förflyttar dig i trappa.

**Steg 4:** Planering inför hemgång. Du får instruktion om din fortsatta träning och vid behov får du remiss till fysioterapeut i öppenvården. Arbetsterapeuten tar vid behov kontakt med din ansvariga arbetsterapeut på kommunen eller hälsocentralen.

**Innan hemgång bör du klara av följande:**

- Ta dig i och ur sängen på ett för dig lämpligt sätt.
- Gå stadigt med utprovat hjälpmedel samt gå i trappa.
- Din personliga skötsel och klara att använda eventuella hjälpmedel på ett lämpligt sätt.
- Utföra ditt träningsprogram.

## Viktigt att tänka på efter din höftledsoperation

Efter operationen måste muskler och vävnader i din höft få möjlighet att läka inifrån för att kunna stödja och kontrollera rörligheten i ditt ben, detta tar normalt cirka 4-8 veckor. För att underlätta läkning och minska risken för att höftprotesen hoppar ur led ska man i början vara försiktig med kombinationen av följande rörelser: Överböjning i höftleden, korsning av benen samt inåtrotation av höftleden.
Du får belasta fullt och röra det opererade benet till smärtgräns.

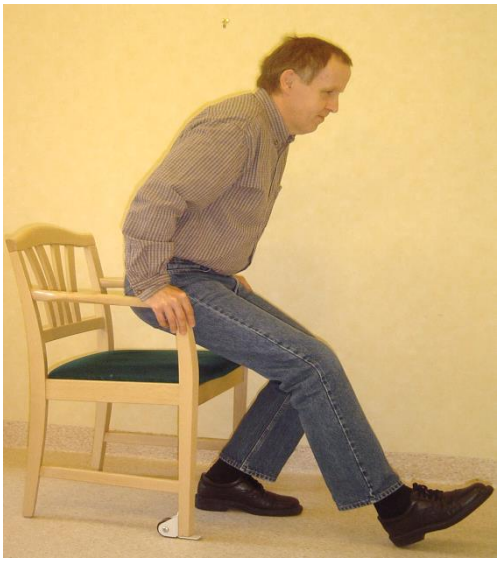
Du ska inte springa eller hoppa eftersom det blir en för stor belastning på höftleden/protesen.

## Dagliga aktiviteter

Behöver du ta upp något från golvet underlättar det om du sträcker det opererade benet bakåt.



När Du sätter dig/reser dig upp kan det underlätta att sträcka fram det opererade benet.
Det kan även underlätta att sitta på en fast hög stol med armstöd.



## Av/påklädning

Vid av/påklädning av byxor/strumpor, böj dig framåt eller lyft opererade benet mot dig. Klä dig från insidan av benet. Det underlättar att börja klä det opererade benet först vid påklädning av byxor och tvärtom vid avklädning.





Nedanstående bild illusterar en situation där de tre tidigare nämnda rörelserna kombineras, detta bör du vara försiktig med.



## Toalettbesök

Ta stöd av gånghjälpmedel eller toalettsits då du sätter/reser dig. Att sträcka fram det opererade benet kan underlätta. Kan vara lättare att stå upp och torka sig. Placera toalettpappret nära tillhands, med fördel framför dig.

## Dusch

Planera din duschning och hur du placerar föremål så att de är lättillgängliga. Det är valfritt att sitta eller stå. Böj dig framåt eller lyft opererade benet mot dig för att tvätta/torka underben och fötter.

**Efter operationen kommer du att behöva ett gånghjälpmedel, vilka provas ut av fysioterapeut:**

- Kryckkäppar, egenavgift 100 kr/st.
- Rollator, egenavgift 300 kr tas ut i de fall användandet av rollatorn blir långvarigt/ permanent. Rollator återlämnas efter att behovet upphört.

**Vid behov provas hygien-/förhöjningshjälpmedel ut av arbetsterapeut:**

- Toalettstolsförhöjning eller armstöd, egenavgift 300 kr.
- Duschstol, egenavgift 300 kr.
- Förhöjningsklossar, ingen egenavgift, återlämnas.

Tänk noga igenom vad Du kan behöva ordna för hjälpmedel inför operationen.
Om du har behov av rådgivning och/eller förskrivning av hjälpmedel kontakta arbetsterapeut i god tid innan operation. Om du själv kan hämta/ordna hämtning av ovanstående hjälpmedel så kan du kontakta arbetsterapeut på din hälsocentral.
Om du är en hemsjukvårdspatient kan du ringa växeln på din hemkommun och be om att få bli kopplad till den arbetsterapeut i hemsjukvården som har ditt bostadsområde.

**Vid behov köper du dessa hjälpmedel själv, se inköpsställen nedan:**

- Griptång, 250-300 kr.
- Strumppådragare, 39-310 kr.
- Förhöjningsdyna, 196- 400 kr.

Du kan läsa mer om att köpa hjälpmedel själv på www.1177.se under tema Hjälpmedel.

**Norrbotten**

- Hjälpia – internetbutik Tel. nr. 0920-22 04 00 www.hjalpia.se

**Övriga Sverige**

Det finns flera som säljer hjälpmedel i butik, postorder eller som internetbutik.

Här är några exempel:

- www.varsam.se Tel. nr. 019-12 55 05
- www.etacbutiken.se Tel. nr. 0371-58 73 50
- www.swereco.se Tel. nr. 08-444 38 20

## Trappgång

För att förflytta Dig i trapp med kryckkäppar gör Du på följande sätt:

När du går **uppför** börjar du med det friska benet. Förflytta sedan det opererade benet upp på samma trappsteg.

När u går **nedför** börjar du med det opererade benet. Förflytta sedan det friska benet ned på samma trappsteg.





## Färden hem från sjukhuset sker vanligtvis med buss eller tåg.

Om Du åker buss/tåg är det bra att tänka på följande:

- Be om hjälp vid av-/påstigning om du har tungt bagage.
- Sätt dig på sätet och för in benen.

För att underlätta förflyttning i/ur bil:

- Be chauffören dra passagerarsätet så långt bak som det går.
- Sätt dig med ryggen mot förarplatsen och för in benen.

## Efter hemgång

**Sjukskrivning:** Sjukskrivningen kan variera mellan 6 veckor och 3 månader beroende på ditt arbete.

**Omläggning/sår:** Stygntagning/sårkontroll 14 dagar efter operationen. Du får en remiss till distriktssköterskan som du ska kontakta för att avtala om tid. Distriktsköterskan kan också kontrollera såret och lägga om vid behov. Vid dusch ska du se till att förbandet sitter ordentligt. Blir förbandet blött är det viktigt att du byter förband efter duschen.

**Träning:** Det är av stor vikt att du fortsätter att träna din höft när du har kommit hem. Träna enligt det träningsprogram du har gått igenom tillsammans med sjukgymnasten på ortopedavdelningen. Ta dagliga promenader både inne och utomhus. Öka gångsträckan och hastigheten i din egen takt.

**Gånghjälpmedel:** Vi rekommenderar att du använder dig av det gånghjälpmedel som du har fått utprovat tills du klarar av att gå utan att halta.

**Samliv:** Du bör tänka på gällande rekommendationer under ”Viktigt att tänka på efter din höftledsoperation”.

**Köra bil:** Du får köra bil då du har god styrka och kontroll i benet. Detta brukar ta ca 6-8 veckor.

## Att tänka på inför din operation

- I vänta på operation är det bra om du försöker förbättra din kondition. Är du överviktig bör du försöka minska i vikt.
- Inför din operation vill vi att du ska vara rökfri minst 4 veckor före operationen och 8 veckor efter. Behöver du stöd och hjälp med att sluta röka erbjuds hjälp via din hälsocentral.
- Gå igenom dina mediciner med din doktor. Du kan behöva göra uppehåll med vissa mediciner i samband med operationen. Mer information om detta får du med kallelsen till operation.
- Det kan vara bra att planera inför hemkomsten redan innan operationen. Förbered hemma genom att placera de saker du använder dagligen lätt tillgängliga. Ta gärna bort mattor. Du kan behöva en stabil stol, gärna med armstöd. Har du ingen som kan hjälpa dig hemma så kan du förbereda dig genom att handla hem och laga till matportioner.
- Är du i behov av hjälp med din personliga hygien eller vardagssysslor i hemmet såsom städ, tvätt och inköp, kontakta då hemtjänsten i din kommun i god tid inför operationen.
- Ta med gånghjälpmedel samt stadiga och sköna skor till sjukhuset.

## Här kan Du skriva ner Dina funderingar och frågor som Du kan ta med dig till sjukhuset i samband med operation

## Telefonnummer

Har Du funderingar kring operationen, sjukhusvistelsen, din rehabilitering eller återbesök är du välkommen att höra av dig till Ortopedmottagningen på respektive sjukhus.

| | |
|---|---|
| Gällivare sjukhus | 0970-194 80 |
| Piteå sjukhus | 0911-755 42 |
| Sunderby sjukhus | 0920-28 39 91 |
| Kalix sjukhus (endast återbesök) | 0923-760 00 |

Bild 1: http://www.hoftartroskopi.se/sv/valj-diagnos/hoftsmartor/anatomi/14-information-resurser/hoftsmaertor
Bild 2: http://www.1177.se/Norrbotten/Fakta-och-rad/Behandlingar/Hoftoperation---att-fa-en-ny-hoftled
Bild 3: http://www.diva-portal.se/smash/get/diva2:344671/FULLTEXT01.pdf