



SOPHIAHEMMET SJUKHUS

Ortopediskt Center

Information till dig som ska genomgå en höftledsprotosoperation

EFTER OPERATIONEN, NÄR DU KOMMIT HEM

Om något problem uppstår eller om något är oklart när det gäller din opererade led, tveka inte att ringa oss! Vi vill vara de som informeras först, så vi kan hjälpa till att lösa problemet.

Det duschtäta förbandet som sitter över operationssåret ska du inte byta själv! Förbandet ska sitta kvar till den första sårkontrollen ca 1 vecka efter operationen, och sedan till dess att agrafferna (metallstygnen) ska tas bort. Det sker på mottagningen ca 3 veckor efter operation, alternativt om du bor långt bort görs sårkontrollen/tas agrafferna bort av distriktsjuksköterskan på en vårdcentral på hemorten. Du får duscha men inte bada så länge metallstygnen och förbandet sitter kvar. När agrafferna är borta ska du tänka på att ärrvävnaden är känslig för sol. Du bör därför smörja in ärrret med hög solskyddsfaktor eller tejpa över ärrret med tex "kirurgtejp" det första året. Om du väljer att göra sårkontrollen och ta bort agrafferna hos oss, beställ tid på telefon 08-406 27 53 eller 08-406 27 59 så snart du kommit hem från sjukhuset.

Observera operationsförbandet och operationsområdet när du är hemma, så kallad sår-läkningsobservation. Om operationsförbandet lossnar ska du byta eller förstärka det i första hand hos oss. Om du bor på annan ort gör du det hos distriktsjuksköterskan på en vårdcentral på hemorten. Tid för detta beställer du lättast via telefon. Om det uppstår sår-läkningsproblem t.ex. hög feber, kraftigare rodnad, värmeökning, svullnad och/eller att såret vätskar sig ska du på en gång ringa till oss på mottagningen. Några av dessa tecken kan bero på den inflammatoriska processen som tillhör den normala sår-läkningen, men kan också vara tidiga tecken på infektion. Ring oss på mottagningen vid minsta tveksamhet!

Du blir vanligtvis sjukskriven 2-3 månader efter operationen. Operatören skriver sjukintyget innan du lämnar sjuk-

huset. När agrafferna tagits bort är det lämpligt att påbörja träningen hos sjukgymnast. Operatören skriver remiss för detta. OBS! Kontakta ditt försäkringsbolag innan du bokar tid för detta.

Träning på motionscykel, utan belastning och motstånd är en bra rörelseträning för din nya led. Balans och koordinationsträning bör också ingå i din träning hos sjukgymnasten. Du avråds ifrån jogging och hoppaktiviteter. Denna träning påbörjas då agrafferna är borttagna.

Vad gäller smärtstillande medicin som du fått ordinerat bör du ta dessa så att du är smärtfri och kan utföra de av sjukgymnasten föreslagna övningarna. Om du är helt smärtfri kan du naturligtvis minska på medicineringen, förslagsvis tar du bort morfinet först. Det är bra att "trappas ner" morfinet, t.ex. att du minskar från en tablett morgon och kväll till en tablett morgon eller kväll några dagar innan du slutar helt. Detta för att minska risken för utsättnings/abstinenssymtom, som kan vara en biverkan. En annan vanlig biverkan under morfinbehandling är förstoppning. Den morfintablett (T. Targiniq) som du fått utskrivna har en tillsats som ska minska denna biverkan, men hör av dig till mottagningen om du ändå blir förstoppad, så kan vi ge dig råd på laxerande medel. Du kan också få råd på apoteket.

FORTSÄTTNING PÅ BAKSIDAN

VÅRA KONTAKTUPPGIFTER:

Dagtid, ring mottagningen:

08-406 27 53, 08-406 27 59

Kväll och helg till lördag kl 15, ring

vårdavdelningen: 08-406 21 02

Övrig tid, ring 1177 Vårdguiden: 1177



Vid promenader utomhus bör du använda två kryckkåpar den första månaden. Inomhus kan du gå utan kryckor om du känner dig säker. Använder du endast en krycka skall du hålla den i "friska" sidans hand. Om du behöver andra hjälpmedel så som förhöjningskudde griptång o.dyl. bestäms det i samråd med din läkare eller sjukgymnast.

Att köra bil bör du vänta med ca. en månad efter operationen. Detta beror på att reaktionshastigheten och balansen inte är den samma direkt efter operationen. Som passagerare åker du i framsätet med ryggstödet något bakåtlutat.

De tre första månaderna skall du undvika extrema rörelser i den nyopererade höften dvs. maximal in/utåttrotation pga. risken för att den nyopererade leden hoppar ur led. Denna risk är störst direkt efter operationen och beror på att ledkapseln öppnats under operationen och inte växt tillbaka ännu.

De sex första månaderna ska du också undvika tunga lyft. Lyft inte över 15 kg!

Det är möjligt att genomföra samlag 6 – 8 veckor efter operationen. Oavsett om du är man eller kvinna är höften som mest stabil när du ligger på rygg med din partner ovanpå. Var snäll mot den opererade höften och tvinga den inte till extrema böjningar eller rörelser som tar emot. Fråga din sjukgymnast eller din operatör om du har fler funderingar om samlivet genom att ringa vår mottagning.

Tre månader efter operationen är det dags för ett återbesök på mottagningen. Då träffar du operatören första gången efter du lämnat sjukhuset. Ett år efter operationen är det dags för ett andra återbesök på mottagningen, då träffar du operatören igen. Om du har en sjukvårdsförsäkring som betalar för operationen beställer du återbesöket via deras vårdförmedling. Om du själv betalar din operation, beställ återbesöket direkt genom att ringa vår mottagning.

Hemsidor vi rekommenderar:

www.1177.se (Sjukvårdsrådgivningen)

www.shpr.se (Svenska Höftprotesregistret)

www.biomet.se (Höftprotesleverantör)