



Information till dig som opererats med höftprotes efter en höftfraktur

Höftfraktur

Den här informationen vänder sig till dig som har fått en höftprotes.

Namn:.....

Operationsmetod:.....

Operationsdag:.....

Operationsläkare:.....

Patientansvarig läkare:.....

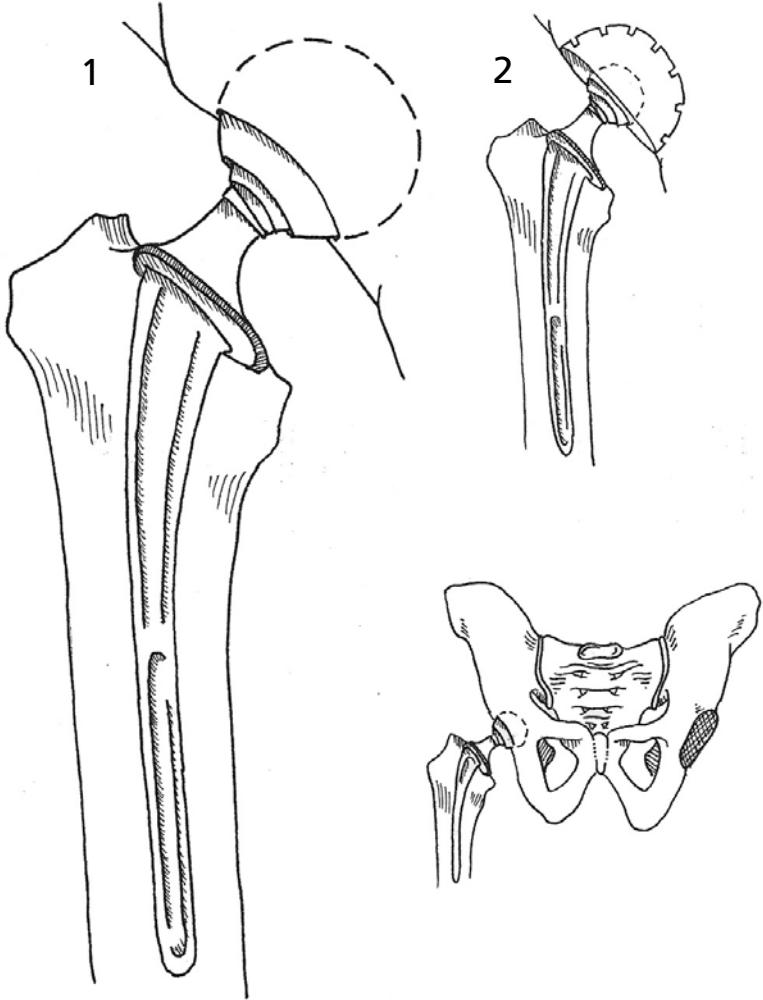
Arbetsterapeut:.....

Fysioterapeut:.....

Operationsmetod

Din fraktur är opererad med:

- halvprotes, dvs. byte av endast ledkula (1)
- totalprotes, dvs. byte av både ledkula och ledpanna (2)



Riktlinjer

Nedan följer ett antal riktlinjer du bör följa efter en höftprotesoperation på grund av att protesens annars riskerar att ”hoppa ur led”. Dessa gäller oavsett om du har en total- eller halvprotes.

- Du bör inte böja dig framåt mer än 90° i höften de första 6–8 veckorna.
- Undvik att sitta med korsade knän. Det gäller främst de första 6–8 veckorna.
- Använd gånghjälpmedel tills du har bra muskelkontroll och kan gå utan att halta. Detta tar i regel minst 6–8 veckor.
- Använd griptång och strumppådragare så länge du behöver. Detta behövs i regel minst 6–8 veckor.
- Undvik bilkörning tills du har bra muskelkontroll och inte är besvärad av smärta. Detta tar i regel minst 6–8 veckor.
- Efter de första 6–8 veckorna rekommenderar vi att du undviker extrem böjning i höften och kraftig vridning av ditt opererade ben samt snabba okontrollerade rörelser, eftersom det fortfarande finns en liten risk att den inopererade ledkulan kan ”hoppa ur led” i ytterlägen av din rörelseförmåga. I övrigt får du göra allt du klarar av.

Medicinering

Smärtan efter en höftfrakturopoperation är individuell. Är du bra smärtlindrad har du lättare för rehabiliteringen, därför är det viktigt att du säger till om du har ont.

Grunden i smärtlindringen är någon form av läkemedlet paracetamol (t.ex. Alvedon och Panodil). Den första tiden används dessutom starkare smärtmedicinering som tillägg till paracetamol. För att förhindra blodpropp ges under fyra veckor ett blodförtunnande läkemedel som en injektion.

4

Kontrollröntgen

Efter operationen görs en kontrollröntgen.

Nutrition

Det är viktigt att äta och dricka ordentligt då det främjar läkeprocessen. Som komplement finns näringsdrycker i olika smaker att tillgå.

Rehabilitering

På avdelningen arbetar vi i team för att du ska få en så bra rehabilitering som möjligt. Träning görs tillsammans med fysioterapeut, arbetsterapeut och avdelningens vårdpersonal. Alla tillfällen under dagen är träningsmoment.

Efter operationen är det viktigt att komma igång så snabbt som möjligt för att undvika sänklägeskomplikationer såsom lunginflammation och blodpropp. Ditt ben håller att stå och gå på direkt efter operationen förutsatt att bedövningen släppt. Undantag finns och då meddelas du detta. Efter operationen får du hjälp att påbörja gångträning, oftast med gåbord. När du känner dig starkare får du tillsammans med fysioterapeuten byta till annat gånghjälpmedel såsom rollator eller kryckkäppar, som du får med dig hem vid utskrivning.

På avdelningen kommer du att påbörja träningen för att så självständigt som möjligt klara toalettbesök, hygien och påklädning.

Det är viktigt för tillfrisknandet att vara uppe så mycket som möjligt. Att gå till toaletten, sitta uppe vid matbord till måltider och gå promenader i korridoren är därför en viktig del av träningen. Du bör använda lämpliga skor med hälkappa som sitter stadigt på fötterna då detta underlättar gångträningen.

På- och avklädning

De första åtta veckorna bör du använda griptång och strumppådragare vid på- och avklädning nedtill för att undvika att böja mer än 90° i höften. Arbetsterapeuten visar hur du använder dessa hjälpmedel. Träningen fortsätter sedan på egen hand med stöttning av avdelningens personal.

Tips!

Vid *påklädning*, börja alltid med det opererade benet. Vid *avklädning*, börja med det icke opererade benet.



Påklädning med strumppådragare.



Ta av strumpa med griptång.



Påklädning med griptång.

Att resa sig från en stol

För att inte böja mer än 90° i höften när du reser dig från en stol bör du flytta längre fram på stolen, sträcka ut det opererade benet och använda dig av stolens armstöd. Res dig med tyngden på det icke opererade benet. Om detta är svårt kan en förhöjningsdyna underlätta.



Liggande träning

Utför detta program 2–3 gånger dagligen. Upprepa varje övning 10 gånger. Fottrampet genomförs oftare.



Trampa med foten uppåt/ nedåt så långt det går.



Pressa knäet mot sängen genom att spänna lårets framsida. Håll kvar 5 sekunder.



Dra foten längs madrassen så långt det går, sträck sedan tillbaka benet. Byt ben.



För ena benet ut åt sidan. För sedan sakta benet åter till mitten och byt ben.



Rulle under knäna. Spänn lårets framsida så att hälen lyfter och foten kommer upp. Sänk sakta ned. Byt ben.



Sätt i båda fötterna i sängen. Lyft rumpan långsamt. Håll 5 sekunder, sänk sakta. Använd båda benen lika mycket.

Trappgång med kryckor



Uppför

Håll kryckan i ena handen och ta tag med den andra i ledstången. Kliv upp med det friska benet först, därefter det opererade benet och kryckan.



Nedför

Håll kryckan i ena handen och ta tag med den andra i ledstången. Kliv ned på steget med kryckan och det opererade benet först, därefter det friska benet.

Förberedelse för utskrivning

Vårdtiden efter en höftfraktur är individuell. Det är bra att i god tid börja planera utskrivningen. Oftast behöver man i början mer hjälp än tidigare. För att du ska få den hjälp du behöver efter utskrivning från sjukhuset tillfrågas du om kontakt ska tas med din hemkommun för en planeringsträff. Det innebär att du tillsammans med kommunens representant planerar vilken hjälp som kan behövas efter utskrivning. För att kommunen ska hinna ordna rätt form av hjälp tas denna fråga upp till diskussion relativt snart efter operationen.

10

Hjälpmedel

För att undvika mer än 90° böjning i höften behöver du griptång och strumppådragare. Du kan även behöva andra hjälpmedel, t.ex. toalettförhöjning, duschpall, förhöjningsdyna eller sängförhöjning.

Har du badkar behöver du en badkarsbräda. Du sitter på badkarsbrädan och låter det opererade benet vara kvar på utsidan av badkaret.



Arbetsterapeuten på avdelningen tar vid behov kontakt med

arbetsterapeut utanför sjukhuset så att du får låna hjälpmedel.

För att lättare komma fram med ditt gånghjälpmedel kan du behöva möblera om i hemmet.

Utskrivning

Den korta vårdtiden på sjukhuset innebär att du inte är färdigtränad när du skrivs ut. Du får besked vid utskrivningen om hur uppföljning och fortsatt träning kommer att ske.

Vid utskrivningen får du av läkaren en skriftlig sammanfattning av din vård och vilka läkemedelsändringar som är gjorda. Oftast behövs inget återbesök till läkare, men vi skickar en sammanfattning av sjukhusvistelsen till din vårdcentral.

Om du ska ta injektioner av blodförtunnande läkemedel kan du få hjälp med detta av hemsjukvården eller vårdcentralen. I vissa fall kan man också lära sig att ta dem själv.

Om du har fått hjälpmedel under vårdtiden – kom ihåg att ta med dem hem.

Bilåkning

Använd passagerarsätet fram. För sätet så långt bak det går och fäll ryggstödet bakåt. Sätt dig på sätet och luta dig bakåt och lyft in båda benen. Tänk på att inte böja mer än 90° i höften.

Se till att bilen parkeras en bit från trottoarkanten så att i- och urstigning sker med tillräckligt högt passagerarsäte.

När du kommer hem

Agrafferna (det man har häftat ihop operationssåret med) kommer att tas bort av disktriktssjuksköterskan på din vårdcentral eller av hemsjukvården. Detta sker ca tre veckor efter operationen. Om du ska ta bort dem på vårdcentralen behöver du själv boka en tid.

Försök att vara aktiv för att påskynda återhämtning och läkning av frakturen. Ett bra sätt att återhämta sig efter en höftfraktur är att komma igång med vardagliga aktiviteter. Det är viktigt att belasta skelettet. Muskelstyrkan behöver byggas upp vilket stärker skelettet.

Om du får ökad hjälp av hemtjänst eller anhöriga när du kommer hem – försök att så småningom bli mer oberoende av denna hjälp.

Den här broschyren vänder sig till dig
som opererats med höftprotes
efter en höftfraktur.
Här får du information om bl.a.
rehabilitering, trappgång,
hjälpmedel och förberedelser
inför utskrivningen.

Kungälvssjukhus
442 83 Kungälv
Tfn 0303-980 00
www.vgregion.se/ks