



HAUGESUND SANITETSFORENINGS



revmatismesykehus as

Hofteprotese

Informasjon til pasientene



INNHold

Velkommen og generell informasjon	3
Forberedelser før operasjonen	4-5
Under operasjonen	6-8
Etter operasjonen	9-11
Vær oppmerksom	12
Kort oversikt over smertelindrende medisin	13
Brukerveiledning for fragmin	14
Øvelser etter operasjonen	15-18
Egne notater	19



Hofteprotese informasjon til pasientene



Velkommen til oss på HSR as Du har nå fått innkalling til operasjon

Dette er et informasjonshefte til deg som skal få innsatt **hofteprotese**. Vi ønsker at du er godt informert før operasjonen, og ber deg lese dette heftet grundig. Din egeninnsats er svært viktig for å få et godt sluttresultat.

Ved proteseoperasjon blir leddflatene skiftet ut med kunstige leddflater. Ofte er det leddslitasje/-sykdom (artrose/artritt) som gjør at du trenger nytt ledd. Leddslitasje i hofte er en lidelse som vanligvis rammer eldre, men den kan også forekomme hos yngre; blant annet etter tidligere skader eller revmatisme.

En viktig del er at du må forberede deg aktivt på operasjon. Du må være i så god form som mulig før du får en hofteprotese.

Rutinemessig reiser du hjem etter operasjonen. Forventet liggetid er 2-3 døgn.

Den viktigste opptreningen etter en proteseoperasjon er å komme raskt i gang med dagliglivets aktiviteter.

Det er ikke dokumentert at et opphold på et rehabiliteringssenter gir et bedre resultat. Et ev behov for rehabilitering i forbindelse med inngrepet vil bli vurdert av din spesialist.

Har du spørsmål, er du alltid velkommen til å kontakte oss.

Sengepost Telefon 52 80 51 25

FØR

Forberedelse til operasjon

- Spis proteinrik kost, for eksempel fisk, kjøtt melkeprodukter og egg
- Røykeslutt minst 6 uker før operasjon
- Vær i så god fysisk form som mulig. Det gjør opptreningen lettere
- **Være fri for** sår/skorper, rifter, kviser, utslett, feber og forkjølelse,
> om det oppstår før innleggelse; ta kontakt med avdeling.
- Ved nylig gjennomgått/pågående infeksjon i for eksempel munn, luftveier eller urinveier skal det tas kontakt med avdeling.
Dette øker risiko for alvorlig infeksjon, og kan utsette operasjonen
- Blodprøver MÅ være tatt hos egen lege 1-2 uker før preoperativ dag.
Du får tilsendt skjema når operasjonsdato er satt
- Ha nystelte føtter og nyklipte negler av hygieniske årsaker.
Fjern falske negler og neglelakk
- Ved bruk av blodfortynnende og leddgiktsmedisiner må
lege/kirurg vurdere pause av disse, før operasjonen

Tilrettelegging i hjemmet

- Bestill hjelpemidler, kontakt lokalt hjelpemiddellager i kommunen:
> Toalettforhøyer, dusjkrakk og forhøyningsklosser til seng/stol
- Krykker, gripetang, strømpepåtrekker eller langt skohorn kan kjøpes
på apotek eller helsebutikk
- Rydd oppholdsrom til krykkebruk
> Fjerne tepper
> God passasje mellom møbler
- Sklisikre baderom og dusj
- Planlegg matinnkjøp og praktiske gjøremål til etter operasjon

FØR

Preoperativ dag - noen uker før operasjon

- Sett av denne dagen
- Samtale med:
 - > Sykepleier
 - > Fysioterapeut
 - > Kirurg
 - > Anestesilege
- Ta med dette heftet
- Ta med oppdatert medisinaliste fra fastlegen
- Skriv gjerne ned spørsmål du har på forhånd og ta disse med til samtalene denne dagen

Notater:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



UNDER

Ta med ved innleggelse

- Krykker
- Toalettsaker, sjampo og dusjsåpe
- Romslige og behagelige klær som er gode å trene i
- Stødige sko/sandaler som er lette å ta på
- Ta med inhalator, øyedråper og spesialkrem om du bruker dette
- Ta med dette heftet og annen skriftlig informasjon du har fått

Innleggelsesdagen:

- Du får tildelt rom ved ankomst og blir vist rundt på avdelingen
- Det kan bli noe venting denne dagen, ta gjerne med lesestoff, nettbrett, strikketøy o.l. Vi har gratis trådløst internett.
- Samtale med sykepleier
- Blodprøver tas kl 12.00
- Måltider spises i Restaurant Utsikten, du får utlevert matkort
- Kirurg markerer operasjonsområdet, vanligvis etter kl. 15.00
- Dersom du blir innlagt på en fredag kan du reise på permisjon til søndag
- Blæren blir scannet for resturin
- Før du legger deg for kvelden skal du dusje:
 - > Kroppen vaskes grundig inkl. hårvask
 - > Ikke smykker, ringer, piercing, sminke, neglelakk/falske negler eller fuktighetskrem etter dusj (svært viktig)
 - > Ikke gå barbeint på gulvet etter dusj
- Faste fra midnatt

Notater:

.....

.....

UNDER

Operasjonsdagen

- Nattevakten tar blodtrykk og temperatur
- Du får innlagt et urinkateter som blir fjernet dagen etter
- Du får medisiner som legen har foreskrevet
- Du får operasjonstøy og blir kjørt ned til operasjonsavdelingen i seng
- Her blir du tatt imot av anestesisykepleier og anestesilege
- Spinalbedøvelse (i ryggen) er førstevalget, eventuelt utføres operasjonen i narkose
- Operasjonen tar vanligvis 1-2 timer og du vil bli overvåket av anestesisykepleier og lege i noen timer etterpå
- Du får antibiotika for å forebygge infeksjoner
- Du skal opp og stå før du kommer opp til sengeposten
- Du skal ikke ut av sengen uten personale tilstede første dagen



UNDER

Smertelindring

- Etter operasjonen settes injeksjoner med lokalbedøvelse i hoften. Dette gir mindre smerte fra hoften.
- Det er viktig at du gir personalet tidlig beskjed når du begynner å kjenne smerter
- Du får smertestillende i tablettform, sykepleier informerer deg om dette
- VAS – skala (bildet) brukes for å beskrive smertene



- Hovedregel – hvis smerter påvirker søvn, hvile eller trening trenger du smertestillende.
- Ved kvalme får du kvalmestillende.
- Smertene vil avta gradvis i løpet av de første ukene. Noen har smerteplager i lengre tid

Notater:

.....

.....

.....

.....

.....



ETTER

Etter operasjonen

- Viktig å komme tidlig i gang med trening, allerede samme dag skal du opp å stå
- Første morgen skal du sitte på sengekanten, gå med preikestol på rommet med følge
- Du sitter oppe i stol til måltider
- Du vil på forhånd bli vist øvelser du kan gjøre på egenhånd i seng
- Du vil trene med fysioterapeut fra første dag etter operasjonen
- For at hofteprotesen skal bli stabil og få god tilheling, er det nødvendig med noen forsiktighetsregler som gjelder de første 6 ukene etter operasjon:
 - 1.** Du kan belaste til smertegrensen og gå med krykker og/ eller rullator.
 - 2.** Du skal unngå å sitte i lave stoler og unngå å sitte med beina i kryss.
 - 3.** Unngå å bøye hoften mer enn 90 grader.
- For å forebygge blodpropp er det viktig å være i aktivitet. Du vil også få sprøyte med blodfortynnende (Fragmin) i magen daglig i 2 uker etter operasjonen
- Bandasje forsterkes ved gjennomblødning de første dagene
- Du kan dusje fra 4. postoperative dag med dusjbandasje
- Du vil bli noe hoven og etter hvert kan du få blåmerke rundt operasjonsområdet



ETTER

Utskivelse

- **Du er klar for hjemreise når:**

- > Smertene er under kontroll
- > Såret er tørt/uten infeksjonstegn
- > Du kan gå med krykker, også i trapp

- **Du får med deg hjem:**

- > Epikrise
- > E-resept på smerte-
stillende og blod-
fortynnende
- > Sykemelding
- > Brev med kontrolltime
- > Fysioterapirapport
ved behov

Notater:

.....

.....

.....

.....

.....



ETTER

Tilbake til dagliglivet

- Det er vanlig med noe hevelse og misfarging i operasjonsområdet og nedover anklene på operert bein. Dette vil gradvis forsvinne, men det kan hjelpe på hevelsen å ligge med foten høyt når du hviler
- Reduser smertestillende etter behov
- Ved infeksjon annet sted i kroppen er det en fare for at den spres via blodet til protesen, oppsøk derfor lege for avklaring
- Reduser smertestillende etter behov
- Bruk krykker i 6 uker
- Bilkjøring kan du gjenoppta forutsatt god kontroll på operert bein og etter 5-6 uker. OBS medisiner som kan forhindre bilkjøring
OBS medisiner kan forhindre bilkjøring – se pakningsvedlegg
- Seksualliv kan gjenopptas når du føler deg klar, men obs forsiktighetsregler (som nevnt tidligere)
- Protesen kan utløse metalldetektor på flyplass, men du trenger ingen bevis. Personellet vil sjekke deg med detektor som for andre passasjerer
- Det anbefales protein og fiberrik kost
- Du får innkalling til kontroll cirka 3 måneder etter operasjonen
- Trening og hvile etter hjemreise
 - > Det er viktig at du finner balanse mellom trening og hvile. Mye trening kan gi økt smerter og hevelse, mens for lite trening kan gi redusert bevegelighet og lengre rekonvalesens
 - > Unngå å gå eller stå for lenge, men aktivitet og trening er viktig å gjennomføre daglig. Da kommer du deg raskere og du forebygger blodpropp.
 - > Ta direkte kontakt med fysioterapeut ved behov for videre oppfølging etter operasjonen

VÆR OPPMERKSOM

Proteseoperasjoner er i dag ganske sikre, men som ved alle operasjoner kan komplikasjoner oppstå.

Komplikasjoner som kan oppstå er:

- Blodansamling i operasjonsområdet
- Nerveskade
- Hofteprotese ut av ledd – Følg derfor forsiktighetsregler
- Infeksjon
- Blodpropp
- Blødning
- Benlengdeforskjell er en sjelden komplikasjon
- For mer utdypende informasjon spør kirurg

Operasjonssår

- Bandasjen ligger på til stingfjerning, dersom bandasjen blir våt eller løsner må den skiftes. Ikke berør såret ved bandasjeskift
- Stingene/agraffer fjernes 3 uker etter operasjonen hos fastlegen
- Du kan få litt nedsatt følelse i et lite hudområde på utsiden av arret.
- Tegn til infeksjon i sår/protese er økende smerter, hevelse, rødhet, feber, varme og væske fra såret. Om dette skulle oppstå må du kontakte avdelingen direkte for kontroll samme dag. Dersom du oppsøker legevakt/fastlege, skal du ikke starte med antibiotika, når det er mistanke om infeksjon i operasjonssåret eller protesen. **Lege ved sykehuset må først undersøke deg og få tatt bakterieprøver (Svært viktig!)**

Smertestillende legemidler til postoperative pasienter

NEURONTIN (pfizer) 100 mg kapsel



Tas vanligvis 3 ganger daglig. Tas med eller uten mat, bør svelges hele. Ved bruk utover 1 uke, reduser dosen med 100mg per uke per gang, så avslutte helt.

Rød trekant på pakken betyr at legemidlet virker i sentralnervesystemet, det gjør at man kan bli trøtt og svimmel.

Bruk av andre legemidler med trekant, og/eller alkohol, bør unngås.

Bilkjøring og betjening av maskiner må vurderes nøye.

300 mg kapsel



VIMOVO tabletter. 500/20 (naproksen 500mg/esomeprazol 20mg)



Tas vanligvis 2 ganger daglig. Bør tas minst ½ time før mat. Ved avtagende smerter kan behandlingen med disse avsluttes uten nedtrapping.

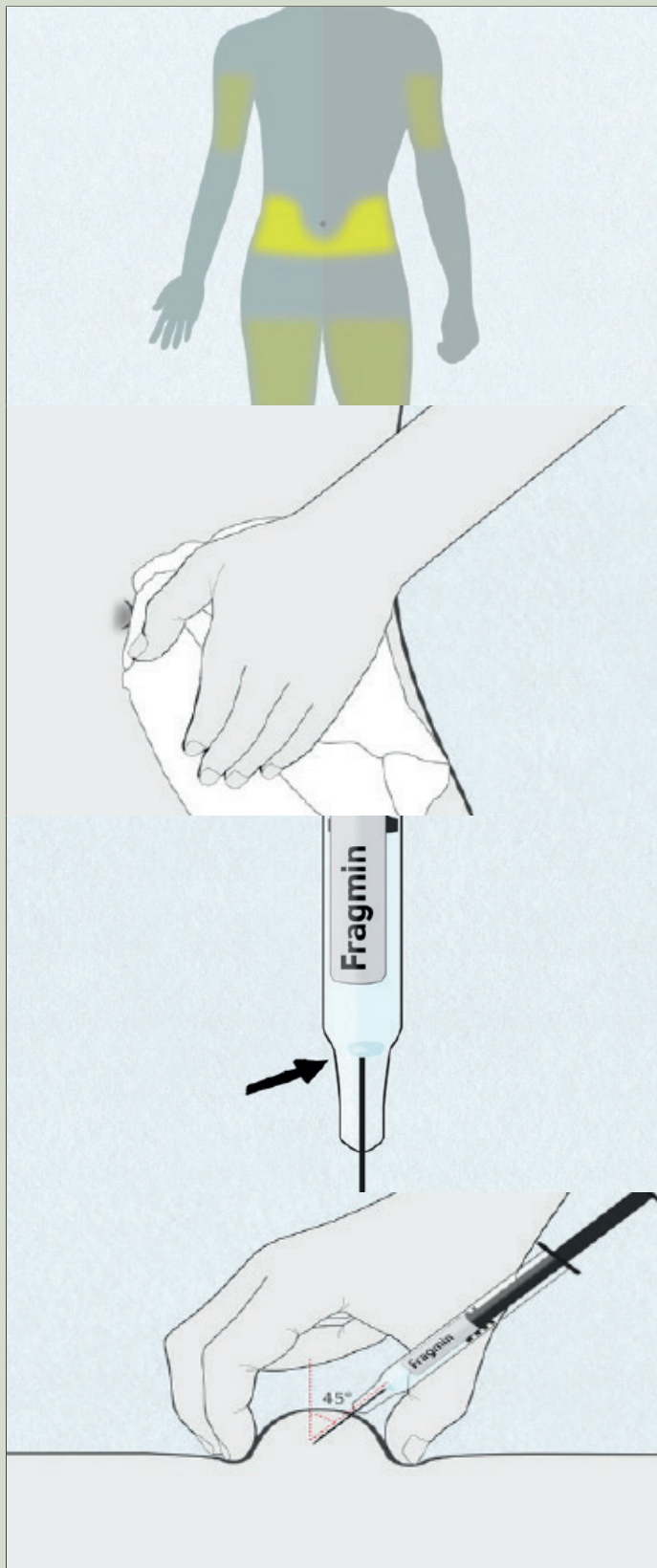
PARACET tabletter (500 mg eller 1000 mg)



500 mg – 1000 mg tas vanligvis 3-4 ganger daglig. Disse skal være de siste tablettene som kuttes ut ved smertebehandling. Begynn med å halvere dosen fra 1000 mg (1 g) til 500 mg pr tidspunkt, og kutt ut dosene totalt når smertene er minst. Tas med eller uten mat.

Teknisk brukerveiledning for Fragmin

Fragmin er et middel du vanligvis får for å hindre blodpropp etter operasjon



Fragmin skal injiseres subkutant, vanligvis i underhudsfettet på magen, men lår og overarm kan også brukes. Husk å bytte injeksjonssted på magen fra dag til dag.

Start med å vaske hendene. Rengjør huden ved injeksjonsstedet med såpe eller desinfeksjonsmiddel.

Sprøyten inneholder en liten luftboble. Denne skal ikke presses ut før det injiseres da dette kan føre til tap av legemiddel og dermed redusert dose.

Ta tak i huden og lag en hudfold mellom fingrene. Stikk hele nålen inn i midten av hudfolden i en vinkel på 45 grader. Press dosen sakte inn mens du holder hudfolden. Huden skal ikke masseres etter injeksjonen.

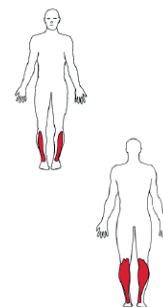
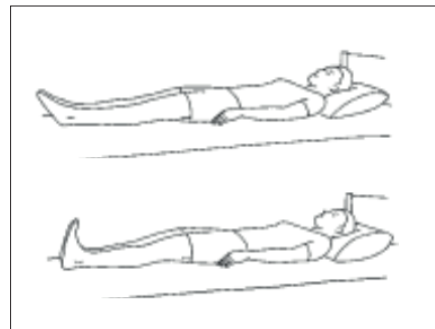
Øvelser for hofte

NB: Øvelsene må ikke gjennomføres på gulvet.
Gjør liggende øvelser i seng, benk eller lignende.

1. Ankelbøy og strekk

Ligg på ryggen med strake ben.
Bøy og strekk i anklene.

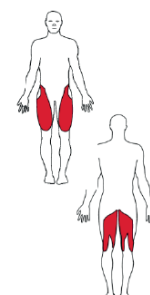
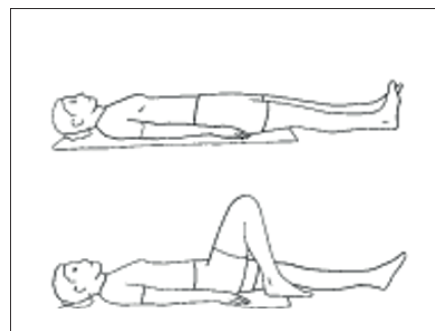
10-20 repetisjoner, 3 ganger



2. Ryggliggende kne- og hoftebøy

Ligg på ryggen. Bøy i kne og hofte
og trekk hælen langs underlaget og
opp mot sete.

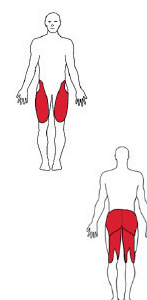
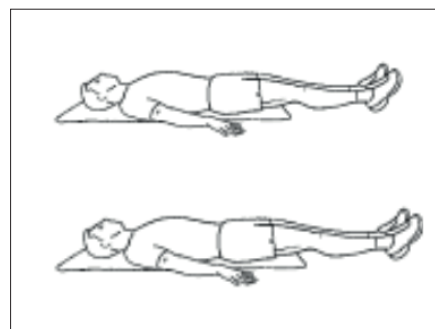
5-10 repetisjoner, 1-3 ganger



3. Stramming av sete- og lårmuskulatur

Ligg på ryggen med strake ben
og armene ned langs siden.
Stram setemuskulaturen, press
knærne ned i underlaget og bøy
opp i anklene. Hold noen sekunder
før du slapper av igjen.

5-10 repetisjoner, 1-3 ganger



Notater:

.....

.....

.....

.....

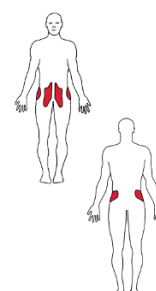
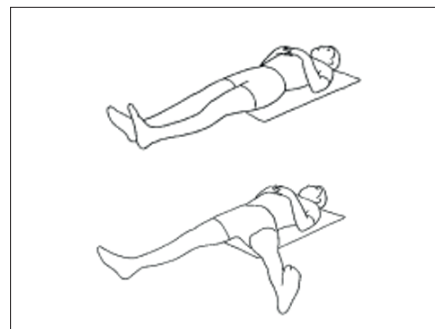
Øvelser for hofte

NB: Øvelsene må ikke gjennomføres på gulvet.
Gjør liggende øvelser i seng, benk eller lignende.

4. Ryggliggende utoverføring i hofte

Ligg på ryggen. Ligg i ro med overkroppen og før benet ut til siden langs underlaget mens tærne peker mot taket.

5-10 repetisjoner, 1-3 ganger

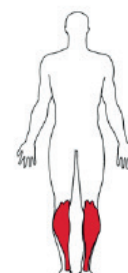
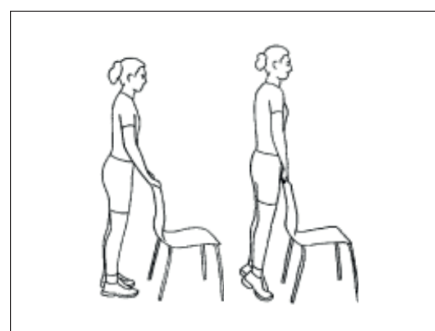


5. Stående tåhev med støtte

Stå bak en stol og støtt deg med hendene til stolryggen. Gå opp på tå på begge bena.

Senk deg rolig ned igjen.

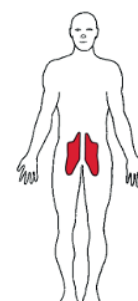
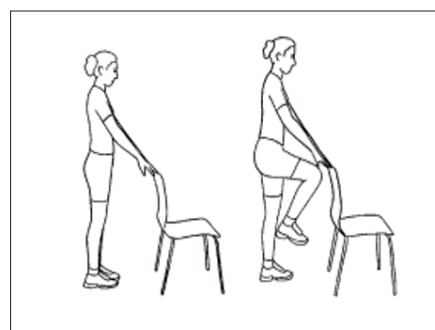
5-10 repetisjoner, 1-3 ganger



6. Stående hoftebøy med støtte

Stå rett og støtt hendene på en stol. Løft opp operasjonsbenet fra gulvet ved å bøye i hofta. Senk rolig ned igjen.

5-10 repetisjoner, 1-3 ganger



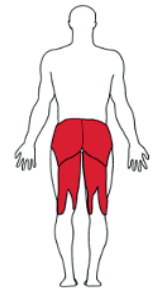
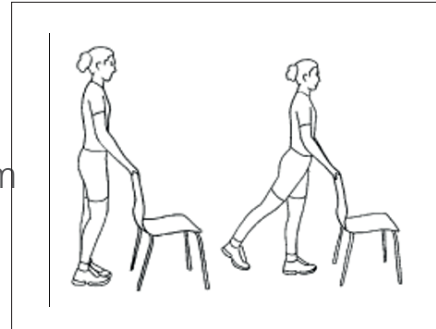
Øvelser for hofte

NB: Øvelsene må ikke gjennomføres på gulvet.
Gjør liggende øvelser i seng, benk eller lignende.

7. Stående bakoverføring av ben med støtte

Stå rett og støtt hendene på en stol. Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene. Stram setemuskulaturen og før benet bakover. Pass på å stå rett med overkroppen.

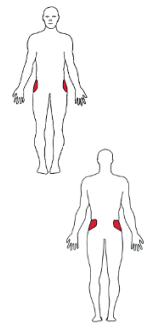
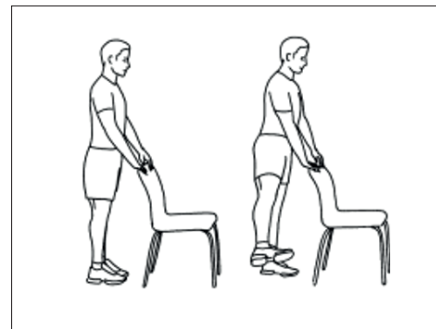
5-10 repetisjoner, 1-3 ganger



8. Stående benhev ut m/støtte

Stå og støtt deg lett til en stol. Beveg det ene benet strakt ut til siden og la tærne peke framover. Pass på at all bevegelse skjer i hoften og at du holder overkroppen rett.

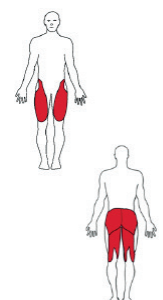
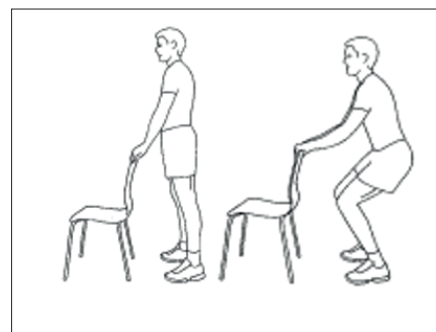
5-10 repetisjoner, 1-3 ganger



9. Knebøy m/støtte

Støtt deg med begge hendene på en stol. Stå med føttene i hoftebreddes avstand. Bøy i hofter og knær, og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram.

5-10 repetisjoner, 1-3 ganger



Notater:

.....

.....

.....

.....

Øvelser for hofte

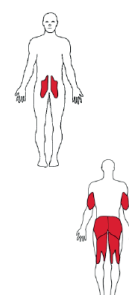
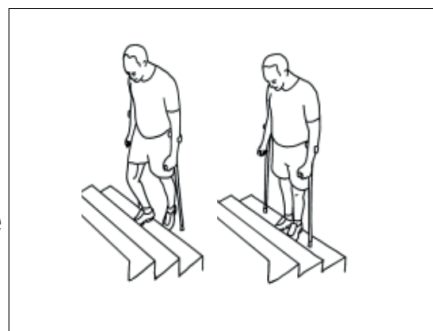
NB: Øvelsene må ikke gjennomføres på gulvet.
Gjør liggende øvelser i seng, benk eller lignende.

10. Trappegang opp m/krykker

Gå helt inntil trappetrinnet. Sett den friske foten opp på neste trappetrinn. Legg vekten frem på den friske foten og skyv i fra slik at du løfter den opererte foten opp på det samme trinnet, krykkene følger den opererte foten.

NB! Anbefaler å bruke rekkverk og 1 krykke for å unngå ubalanse og fall.

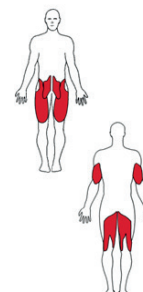
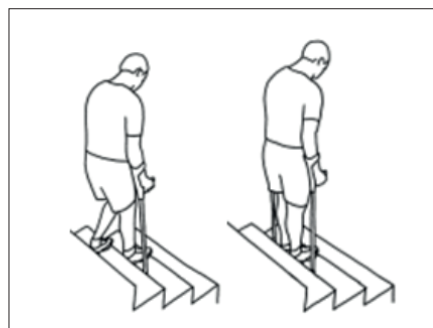
5-10 repetisjoner, 1-3 ganger



11. Trappegang ned m/krykker

Gå til kanten av trinnet. Sett krykkene ned på neste trinn. Den opererte foten følger krykkene ned først, deretter den friske. Legg vekten i krykkene for å avlaste. **NB!** Anbefaler å bruke rekkverk og 1 krykke for å unngå ubalanse og fall.

5-10 repetisjoner, 1-3 ganger



Følg QR kode for å få
video av øvelsene



Notater:

.....

.....

.....

NOTATER



Haugesund Sanitetsforenings Revmatismesykehus AS

Besøksadresse: Karmsundgaten 134

Postadresse: Postboks 2175, 5504 Haugesund

Telefon: 52 80 50 00

Organisasjonsnummer: 986 106 839 MVA

www.hsr.as - www.facebook.com/revmatismen

