



Indsættelse af kunstigt hofteled

Navn og CPR:

- ☐ Du bliver udskrevet på operationsdagen (ambulant), og modtager en telefonopringning fra en sygeplejerske eller social- og sundhedsassistent dagen efter din udskrivelse
- ☐ Du forbliver indlagt til næste formiddag

Vi tilbyder dig at få en hofteprotese.

Den hyppigste årsag til at indsætte en protese i hoften er slidgigt, men andre årsager kan være følger efter brud i hoften, ødelæggelse af lårbenshovedet, leddegigt eller følger efter lidelser i hoften som barn. Den vigtigste årsag til at indsætte en hofteprotese er dog at mindske smerter og dermed forbedre din livskvalitet.

Efter indsættelse af en hofteprotese vil 90-95 % opnå et godt resultat uden smerter og med god bevægelighed og bedre livskvalitet. 5-10 % vil fortsat have smerter i nogen grad og begrænset bevægelse i leddet.

De hofteproteser, vi bruger, har en funktionstid på over 15 år hos 95 % af patienterne. For yngre patienter med højt aktivitetsniveau er der risiko for, at sliddelen i hoften (plastikdelen) skal udskiftes inden for den periode. De øvrige dele af protesen kan beholdes.

Sådan foregår operationen

Før operationen møder du lægen, som skal operere dig. Lægen markerer på dit ben med en tuschpen, hvor du skal opereres. Herefter bliver du – gående – fulgt over på operationsafdelingen medmindre andet aftales.

Under operationen er du rygbedøvet. Inden anlæggelse af denne bedøvelse får du beroligende medicin.

Rygbedøvelse vil sige, at du får lagt bedøvelsen med et stik mellem to ryghvirvler. Dermed er kun din underkrop og dine ben bedøvet, og du er vågen under indgrebet. Du vil ikke føle smerte, men kan mærke berøring.

Under operationen skal du ligge på siden med den hofte, der skal opereres, opad. Du får lagt et drop i håndryggen og bliver tilkoblet overvågningsudstyr, og herefter bliver du rygbedøvet.



En sygeplejerske vasker din hofte og det meste af benet med farvet sprit. Vær opmærksom på, at det kan smitte af på lyst tøj efterfølgende.

Vi sætter et klæde op, så operationsfeltet holdes sterilt, og så du ikke kan se selve operationen.

Lægen åbner ind til hoftelæddet og fjerner ledhovedet med en del af lårbenshalsen samt den nedslidte brusk i hofteskålen. Herefter indsættes den kunstige hofte. Du vil kunne høre lægen bruge de forskellige instrumenter, og du vil kunne fornemme ryk i kroppen, når protesedelene bankes fast.

Såret lukkes med metalclips (agraffer) og dækkes med et plaster.

Du får antibiotika i forbindelse med operationen for at mindske risikoen for betændelse. Operationen varer cirka 1-1½ time. Mens operationen står på, kan du lytte til musik, og du kan få medicin, så du døser.

Når operationen er overstået kører en portør dig til opvågningsafsnittet – også selvom du er vågen. Her bliver du tilbudt noget at drikke. Vi overvåger dig, indtil du er klar til at blive kørt på sengestuen.

Sådan forbereder du dig

Hold dig fysisk aktiv

Inden operationen er det vigtigt, at du holder dig fysisk aktiv. Et godt fysisk udgangspunkt giver et nemmere og bedre forløb. Eksempler på gode fysiske øvelser er kondicykel, svømning og gåture.

Til informationsmødet får du gennemgået og udleveret et træningsprogram, det er en god ide, at du øver dig i at lave øvelserne inden din indlæggelse.

Gør klar til du kommer hjem

I dagene efter, at du kommer hjem fra hospitalet, kan de daglige gøremål tage længere tid og være besværlige. Derfor er det en god idé, at du på forhånd arrangerer hjælp til hjemtransport og laver aftale med nogen, som kan hjælpe dig med indkøb og rengøring. Overvej, om der er nogle af disse ting, du skal forberede:

- Afbestille hjemmehjælp i de dage, du er på hospitalet
- Lave aftaler om praktisk hjælp fra familie, venner eller naboer
- Have nem mad klar (små retter i fryseren)
- Indrette dit hjem, så det er klar, til du kommer hjem.

Aftale om hjælpemidler

Du er blevet indkaldt til et informationsmøde før operationen.



Til informationsmødet møder du blandt andet fysio- og ergoterapeuten. De vil informere dig om muligheden for at låne hjælpemidler i forbindelse med din operation. Som udgangspunkt får du kun brug for albuestokke eller dit sædvanlige ganghjælpemiddel efter operationen. Er der bevægelser eller aktiviteter, du ikke kan udføre før operationen, så fortæl det endelig. Måske findes der et hjælpemiddel, der kan gøre dig mere selvhjulpnen. Sammen med fysio- og ergoterapeuten laver du aftale om udlån og aflevering af hjælpemidler.

Du kan forberede dig til samtalen ved at se på anbefalingerne for, hvordan du kan bevæge dig efter din operation. Anbefalingerne kan give dig en idé om, i hvilke situationer du eventuelt får behov for hjælpemidler. Du kan tænke over, hvordan du vasker og tørrer det opererede ben, får bukser og strømper på, rejser og sætter dig fra toilet, seng og stol.

Drik rigeligt med væske

Aftenen inden din operation anbefaler vi, at du drikker rigeligt med sukkerholdig væske, eksempelvis saftevand. Har du sukkersyge, skal det selvfølgelig ikke være sukkerholdig væske. Det anbefales også, at du spiser et sent måltid, inden du går i seng.

Husk at møde fastende

På operationsdagen skal du møde fastende på sengeafsnittet. Reglerne for faste er beskrevet i den pjece, du har fået udleveret af anæstesilægen.

Vask dig grundigt før operationen

Tag et bad om aftenen og om morgenen, og vask dig grundigt med vand og sæbe – særligt på stedet for indgrebet. Undlad at smøre dig med creme, da det gør desinfektion vanskeligere. Tag rent tøj på. Så har du gjort det, du kan, for at mindske risikoen for infektion.

Du må ikke barbere dine ben forud for operationen, da små rifter kan give øget infektionsrisiko.

Fjern makeup og løse genstande

Af hensyn til hygiejne og sikkerhed under operationen skal du forberede dig således:

- **Makeup.** Fjern al makeup og neglelak. Under operationen skal vi kunne iagttage din huds naturlige farver.
- **Smykker.** Fjern løse dele såsom smykker, ur og piercinger, da de er samlingssted for bakterier, der øger risikoen for infektion.
- **Daglige hjælpemidler.** Briller, høreapparat og tandprotese tager vi af dig lige inden narkosen.
- **Kontaktlinser.** Linser må du gerne beholde i. Fortæl dog sygeplejersken, hvis du bruger linser.

Kontakt os ved feber, sår eller betændelsestilstande

Det er vigtigt, at du kontakter os, hvis du op til operationsdagen får feber, sår – selv små sår som bumser, skrammer eller myggestik – specielt på det ben, som skal opereres, eller betændelsestilstande, såsom tandbyld, forkølelse med mere. Ligeledes skal du kontakte os, hvis du har fået antibiotika de sidste 14 dage før operationsdatoen.



Efter operationen

Når vi har overvåget dig på opvågningsstuen, bliver du kørt til røntgenafdelingen, hvor du får taget et billede af din hofte. Herefter bliver du kørt til din stue på sengeafdelingen. Plejepersonalet tilser din forbinding, sikrer sig, at du ikke har stærke smerter, og tilbyder dig mad og drikke samt ikke mindst proteindrikke, som du bør tage imod. Protein er vigtigt for kroppen, når den skal genopbygge muskler, væv og blod og styrke immunforsvaret.

Ophold på sengeafsnittet

Mens du opholder dig hos os, er du indlogeret på en 2- eller 4-sengsstue, hvor du må forvente, at der både kan være mænd og kvinder. Alle på stuen vil som regel have fået foretaget den samme type operation som dig.

Hurtigt ud af sengen

Allerede samme eftermiddag vil plejepersonalet vejlede dig i at komme op at gå med et gangredskab. Du må støtte fuldt ud på det opererede ben.

Træn med fysioterapeuten

Du skal i gang med at træne hurtigt efter operationen. Træningen består af øvelser, som stimulerer blodcirkulationen, bedrer bevægeligheden i leddet og øger muskelkraften og hoftens funktion.

Der er træning med fysioterapeuten efter behov. Træning med fysioterapeuten kan foregå i hold eller individuelt. Målet er, at du selv kan færdes med krykker, eller det gangredskab, du normalt bruger, samt at du selv kan komme ind og ud af sengen og klare bad og toiletbesøg. Hvis dette har voldt dig problemer før indlæggelsen, tager vi naturligvis hensyn til det.

Træn på egen hånd

Du er selv ansvarlig for at gennemføre dit træningsprogram flere gange om dagen.

Skift mellem aktivitet og hvile

Du må forvente, at det opererede ben hæver – både lige efter operationen, men også i månederne efter.

For at mindske hævelsen er det vigtigt, at du veksler mellem aktivitet og hvile. Når du sidder i en lænestol, så brug gerne en skammel, så væsken kan løbe fra benet. Når du ligger i sengen, så hæv fodenden op over hjertehøjde.

Vurdér dine smerter flere gange dagligt

I den første tid efter operationen vil du kunne opleve smerter omkring hoften og besvær med at komme i gang. Vi bruger en smerteskala til at vurdere dine smerter, og derfor vil du jævnligt blive spurgt, hvordan dine smerter er.

Du vurderer selv, hvor ondt du har, på en skala fra 0 til 10, hvor 0 er ingen smerte og 10 er den værst tænkelige smerte. Du kan også sige, om du har ingen, lette, moderate, svære eller uudholdelige smerter.



Du får blodfortyndende medicin

Under indlæggelsen får du dagligt blodfortyndende medicin for at forebygge blodpropper i benet. Du får medicinen 1 gang dagligt som tablet.

Hold maven i orden

Det er normalt, at maven kan gå i stå efter en operation. Det sker blandt andet, fordi de smertestillende tabletter virker stoppende på tarmens funktion. Efter operationen giver vi dig et afføringsmiddel, så tarmen kan komme i gang igen. Det er ofte nødvendigt at fortsætte med afføringsmidlet, så længe du tager morfinlignende medicin. Det er ligeledes vigtigt at have regelmæssig afføring op til operationen.

Hvis du får kvalme

Nogle patienter får kvalme og opkastning i dagene efter operationen. Det kan skyldes bedøvelsen, den smertestillende medicin og/eller forstoppelse. Er du plaget af kvalme, tilbyder vi kvalmestillende medicin, men opfordrer dig til at spise trods ubehag, så du får gang i maven.

Når du kommer hjem

Vi begynder at planlægge din udskrivelse allerede på operationsdagen. Du vil normalt blive udskrevet samme dag eller dagen efter. Du kan komme hjem, så snart fysioterapeuten har instrueret dig i træningsøvelser, du har fået tilpasset din smertebehandling, og du i rimeligt omfang kan klare dig selv.

Kontakt din egen læge

Når du kommer hjem, skal du bestille tid ved din egen læge til at få fjernet metalclipsene i dit operationssår. De skal fjernes 12-14 dage efter operationen. Du får en tang og plaster med fra os.

Hvis der er mistanke om infektion i din hofte, eller der fortsat er sivning 5 dage efter operationen, vil vi gerne se dig til en kontrol i vores ambulatorium.

Hvis du er i behandling med blodfortyndende medicin, skal du aftale kontrol af dette hos din egen læge få dage efter udskrivelsen.

Sårpleje

Du skal skifte plasteret, hvis det har løsnet sig, eller hvis der siver væske igennem. Derudover skal det skiftes hver 7. dag. Så snart såret er tørt, er det ikke nødvendigt med plaster længere. Husk at vaske dine hænder, inden du skifter plaster for at undgå snavs og lignende. Hvis du ikke selv kan skifte plaster, kan du få hjælp fra en pårørende eller fra hjemmesygeplejen.

Undgå svømmehal, havbad og solbadning

Vent med svømmehal og havbad til 4 uger efter operationen. Dit operationssår vil typisk være helet fra 4 uger efter operationen, i nogle tilfælde varer det længere. Undgå desuden solbadning af arret i det første år.



Vær aktiv, så meget du kan

Du må forvente at være træt, når du kommer hjem. De daglige gøremål kan også være mere besværlige og tage længere tid. Det er helt normalt. Tænk på gøremålene som en del af din træning, og gør så meget, som du kan, selv. Der kan være dage, hvor du oplever tilbagegang, men din tilstand vil bedres over tid.

Undersøg eventuelt, om du kan få hjemmehjælp

Der kan i nogle tilfælde være mulighed for at få hjemmehjælp til de daglige gøremål. Det hjælper vi dig gerne med at undersøge. Dog er der i langt de fleste tilfælde tale om midlertidig hjælp og dermed også egenbetaling.

Har du haft hjemmehjælp eller hjemmesygeplejerske før indlæggelsen, kontakter vi dem og fortæller, hvornår du er hjemme igen.

Tag smertestillende medicin

Vi gennemgår din medicinliste med dig, inden du bliver udskrevet, men i langt de fleste tilfælde skal du fortsætte med at tage paracetamol 1g x 4 dagligt, indtil du er smertefri.

Fornyelse af recepter skal ske via egen læge.

Undlad at køre bil den første tid

Du må køre bil, når du kan køre på forsvarlig vis og overholde færdselsloven. Dog skal du være opmærksom på følgende:

- Du må ikke køre bil, når du tager stærk smertestillende medicin med rød advarselstrekant.
- Du skal kunne foretage en nødopbremsning.
- Du skal være opmærksom på, hvilke regler der gør sig gældende hos dit forsikringsselskab, inden du sætter dig bag rattet.

Forvent, at benet bliver misfarvet

Du må forvente en kraftig misfarvning af benet, helt ned til foden. Det er ganske ufarligt, og blot et tegn på, at en eventuel blodsamling omkring hoften er ved at fordele sig og blive optaget i kroppen.

Når du skal ligge på siden

Ønsker du at ligge på siden de første 6 uger, anbefaler vi, at du altid har en pude mellem benene, når det opererede ben er øverst. Du må gerne ligge på den opererede hofte, når det ikke længere gør ondt.

Motionér, men undgå stød

Undlad motion og arbejde, der medfører kraftige stød i hofteleddet, fx løb og hop, samt kontaktsport, såsom håndbold og fodbold. Du må gerne cykle på en almindelig cykel i trafikken efter 6 uger.

Genoptag dit sexliv, når du har lyst

Du kan genoptage dit sexliv, når du har lyst til det og kan gennemføre det uden smerter i hoften. Husk dog at tage hensyn til de almindelige anbefalinger for, hvordan du må bevæge hoften.



Hav tålmodighed med din genoptræning

Det tager flere måneder at optræne en kunstig hofte. I de første 4-6 måneder kan du have igangsætningsbesvær, hævelse – særligt om aftenen, og forværring af smerter, når du laver mere, end du plejer. Brug dit ganghjælpemiddel, så længe, du har behov for det. Det vil sige, indtil du kan gå uden at halte og få tiltagende smerter.

Ved længere rejser

I nogen tid efter operationen er der fortsat risiko for blodpropper i benene. Det er især vigtigt at være på vagt overfor, hvis du påtænker rejser i bil eller fly, hvor du ikke kan bevæge dig ret meget. Vi gør desuden opmærksom på, at metallet i protesen kan aktivere alarmer i sikkerhedstjekket i lufthavne. Fortæl, at du er opereret i hoften.

Komplikationer

Kontakt os ved tegn på betændelse

Oplever du kort efter operationen vedvarende sivning fra såret, rødme omkring hele såret, feber og øgede smerter, kan det være tegn på alvorlig betændelse, som kræver behandling. Kontakt os for vejledning.

Betændelse kan opstå kort efter operationen, men i sjældnere tilfælde også efter længere tid.

Ring til din læge ved tegn på blodprop

Hæver dit ben meget og vedvarende, har du smerter og rødme, kan det være tegn på en blodprop, som skal behandles med blodfortyndende medicin. Kontakt din egen læge, hvis du får symptomer på blodpropper.

Hofte kan gå af led

Det sker sjældent, at hoften går af led, og den kan sædvanligvis sættes på plads igen, eventuelt i forbindelse med en kort bedøvelse. I meget sjældne tilfælde kan der blive tale om en ny operation.

Får du pludseligt opståede, kraftige smerter, og kan du ikke støtte på benet, kan din hofte være gået af led. Sker det, skal du kontakte din egen læge eller vagtlæge. Det sker som regel, hvis du er kommet til at foretage en forkert bevægelse, og fordi din muskulatur er svagere i perioden efter operationen.

Benet kan blive en anelse længere

Under operationen er det en gang imellem nødvendigt at øge trækket i muskulaturen for at skabe god stabilitet i hofteledet. Det kan betyde, at dit ben bliver en anelse længere. Forskellen giver sjældent anledning til, at foddøj skal rettes til.

Hofteprotesen kan løsne sig

Får du på sigt smerter i hoften, lysken eller lårbenet, kan det være tegn på, at hofteprotesen har løsnet sig eller er blevet slidt. Der er sammenhæng mellem, hvor hårdt du belaster protesen og risikoen for, at den løsner sig eller bliver slidt ned. Risikoen er dog lille, og behandlingen vil være at udskifte protesen.



Kontakt og mere viden

Du bliver ikke indkaldt til kontrol, men får du problemer med hoften inden for de første 6 måneder efter operationen, er du velkommen til at ringe til os og få vejledning.



Ortopædkirurgisk Afsnit O4

Tlf. 97 65 30 50

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 8.00 – 14.30

Fakta om en hofteprotesen

Hofteprotesen består af 2 dele:

- En del, som erstatter hofteskålen
- En del, som erstatter lårbenshovedet.



Hofteskålen består af en metalskal samt en plastikdel, der udgør sliddelen i hofteskålen. Protesen i lårbenet er af metal.

Hos patienter med stærke knogler bruger vi en protese med en ru overflade, som knoglen kan vokse sammen med.

Ved patienter med lidt svagere knogler, fx ældre patienter, sætter vi protesen fast med knoglecement, der binder som lim.

Den knoglecement, vi bruger, er af et fabrikat, der har været brugt i mere end 30 år uden problemer.