

Indsættelse af kunstigt hofteled

Navn og CPR-nummer:

- 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

Du er blevet tilbudt operation med indsættelse af "et kunstigt hofteled" – også kaldet hofteprotese.

Den hyppigste årsag til at indsætte en protese i hoften er slidgigt. 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 at mindske smerter og dermed forbedre din livskvalitet.

Efter indsættelse af en hofteprotese vil 90-95% opnå et godt resultat med ingen eller kun ganske få smerter, god bevægelighed og god stabilitet. 5 – 10% vil fortsat have smerter i nogen grad og begrænset bevægelse i leddet.

Operationsmetoden har været anvendt de sidste 30 år, og de hofteproteser, vi bruger, har en funktionstid på over 15 år hos 95% af patienterne. Hos 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 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.

Orientér dig i disse anbefalinger

- Du må som udgangspunkt bevæge og bruge din hofte frit efter operationen. Det er forventeligt, at der er smerter og muskelømhed efter operationen.
- Nogle bevægelser – når du er ude i yderstillinger – kan give dig smerter udover smertegrænsen. Oplever du dette, skal du afholde dig fra at lave bevægelserne og

finde en anden måde at udføre aktiviteten på, eller vente med aktiviteten til det ikke gør ondt mere.

- Du kan inden indlæggelsen tænke over, hvorledes du vasker og tørrer det opererede ben, får bukser og strømper på, samt rejser og sætter dig fra stol, seng og toilet. Som udgangspunkt får du kun brug for albuestokke eller dit sædvanlige ganghjælpemiddel efter operationen. Der vil under indlæggelsen blive taget stilling til, om du får behov for yderligere hjælpemidler.
- Brug en pude mellem benene, når du skal ligge på siden, og hav det opererede ben øverst. Du må dog gerne ligge på den opererede hofte, når det ikke giver smerter.
- Øv dig i at lave øvelserne, der er i det træningsprogram, som du skal følge efter operationen.

Ryging og alkohol

Hvis du stopper med at ryge mindst 6 uger før, du skal opereres, får du større chance for at få et godt forløb.

Alkohol kan have betydning for forløbet af din operation. Derfor bør du holde igen eller helt stoppe med at drikke alkohol før og i tiden efter din operation.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

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 arrangerer hjælp til hjemtransport og laver aftale med nogen, som kan hjælpe dig med indkøb og rengøring.

Huskeliste:

- Afbestil hjemmehjælp i de dage, hvor du er på hospitalet.
- Aftal eventuel opstart af hjemmehjælp.
- Aftal hjælp til hjemtransport.
- Lav aftaler med familie, venner eller naboer om praktisk hjælp til fx indkøb og rengøring de første uger.
- Hav nem mad klar (små retter i fryseren).
- Indret dit hjem, så det er klar, til du kommer hjem. Fjern fx løse tæpper.

Sådan forbereder du dig lige før operationen

Drik rigeligt med væske

Aftenen inden din operation anbefaler vi, at du drikker rigeligt med sukkerholdig væske, fx saftevand. Hvis du har sukkersyge, kan du i stedet drikke sukkerfri saftevand. Det anbefales også, at du spiser et sent måltid, inden du går i seng.

Mød fastende

På operationsdagen skal du møde fastende på sengeafsnittet. Reglerne for faste er beskrevet i pjecen fra anæstesiaafdelingen. Møder du ikke fastende, kan vi være nødt til at aflyse din operation. Er du i tvivl, så kontakt os. Det er vigtigt for din sikkerhed under bedøvelsen, at du følger reglerne. Du kan se en video om fastereglerne her:

<https://video.RN.dk/sadan-faster-du-for-en-operation>

Tag ikke medicin, men medbring den

Husk at du **IKKE** må tage din egen medicin på operationsdagen. Medbring din egen medicin i original emballage.

Vask dig grundigt før operationen

Tag et bad om aftenen og morgenen, og vask dig grundigt med vand og sæbe – særligt på stedet for indgrebet. Undlad at smøre dig med creme, da det vanskeliggør desinfektion af huden. 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 de små rifter kan give øget risiko for infektion.

Fjern makeup og neglelak

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 hudns 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 du skal bedøves.
- **Kontaktlinser:** Linser må du gerne beholde i. Fortæl dog sygeplejersken, hvis du bruger linser.

Kontakt os ved feber, sår eller betændelse

Det er vigtigt, at du kontakter os, hvis du op til operationsdagen får feber eller sår - selv små sår som bumser, skrammer eller myggestik - specielt på det ben, som skal opereres.

Du skal også kontakte os, hvis du får betændelsestilstande såsom en tandbyld og forkølelse med mere eller hvis du har fået antibiotika de sidste 14 dage før operationsdatoen.

Sådan foregår operationen

Før operationen møder du lægen, som skal operere dig. Lægen markerer på dit ben, hvor du skal opereres. Herefter bliver du kørt til operationsafdelingen.

Under operationen er du, i langt de fleste tilfælde, rygbedøvet. 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. Mens operationen står på, kan du lytte til musik, og du kan få medicin, så du døser.

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

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 sterilt klæde op, så du er afskærmet fra selve operationen.

Lægen åbner ind til hoftelæddet og fjerner ledhovedet og 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.

Når operationen er overstået, kører en portør dig til opvågningsafsnittet. Her vil du være tilknyttet én af afsnittets sygeplejersker. Når du er klar, bliver du kørt tilbage til sengeafsnittet.

Efter operationen

Du skal forvente at blive udskrevet samme dag eller næste dags formiddag.

Du får taget røntgenbillede af din nye hofte

Du vil inden udskrivelse få taget et røntgenbillede af din hofte.

Lav venepumpeøvelser

Så snart bedøvelsen aftager, er det vigtigt, at du stimulerer blodomløbet i benene ved at:

- stramme musklerne i balder og lår
- presse knæhaserne ned i sengen
- vippe med fødderne.

Ved at lave disse øvelser så ofte du kan, forebygger du blodpropper.

Hurtigt ud af sengen

Cirka 3 timer efter din operation vil plejepersonalet eller fysioterapeuten hjælpe dig med at komme op at gå med et gangredskab. Du må støtte fuldt ud på det opererede ben.

Træn med fysioterapeuten

Efter operationen er det vigtigt, at du hurtigt kommer ud af sengen, bevæger dig og kommer i gang med at træne. Træningen består af øvelser, som stimulerer blodcirkulationen, bedrer bevægeligheden i leddet og øger muskelkraften og hoftens funktion.

Fysioterapeuten vil instruere dig i, hvordan du træner i at gå, og hvordan du laver øvelserne i dit træningsprogram.

Træn på egen hånd

Du er selv ansvarlig for at gennemføre dit træningsprogram flere gange om dagen. Du må benytte træningssalen alt det, du vil.

Vi opfordrer til, at du spiser dine måltider i fælles-spisestuen, og at du i dagtimerne kun hviler i sengen i forbindelse med et middagshvil samt 15 minutter umiddelbart efter du har trænet.

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.

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 ligger i sengen, så hæv fodenden op over hjertehøjde og lav venepumpeøvelser flere gange dagligt.

Vurdér dine smerter flere gange dagligt

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

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

Spis og drik – også selvom du har kvalme

Det er vigtigt, at du umiddelbart efter operationen starter med at spise og drikke, også selvom du føler dig træt og kan være generet af kvalme. Kvalmen skyldes som oftest bedøvelsen, den smertestillende medicin og/eller forstoppelse.

Har du kvalme, er det vigtigt, at du siger det til plejepersonalet, som har forskellige midler til at få din kvalme til at aftage.

Det, at komme op at sidde, stå eller gå, kan også være med til at afhjælpe kvalmen.

Hold maven i gang

Det er normalt, at maven kan gå i stå efter en operation. Det sker blandt andet, fordi smertestillende medicin 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 får morfin - præparat. Det er ligeledes vigtigt at have regelmæssig afføring op til operationen.

Du får blodfortyndende medicin

Under indlæggelsen får du dagligt blodfortyndende medicin for at forebygge dyb årebetændelse og blodpropper i benet. Medicinen gives i tabletform.

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, når:

- Fysioterapeuten har instrueret dig i træningsøvelser.
- Du kan gå med krykkestokke eller vanligt gangredskab.
- Du kan gå på trapper, hvis du har behov for det.
- Du kan komme ind og ud af sengen.
- Du kan klare toiletbesøg.
- Du kan klare personlig hygiejne og påklædning (eventuelt med lidt hjælp).
- Du har fået tilpasset din smertebehandling.
- Såret er tørt eller ubetydeligt fugtigt.
- Du ved, hvordan du skal fortsætte genoptræning af din hofte.

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.

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

Sådan plejer du såret

Du skal skifte plastret 4 dage efter din operation eller hvis det har løsnet sig samt ved gennemsivning af væske. Så snart såret er tørt, er det ikke længere nødvendigt at have plaster på.

HUSK at vaske dine hænder med vand og sæbe, inden du skifter dit plaster. Hvis du ikke selv kan skifte plastret, kan du få hjælp fra en pårørende eller fra hjemmesygeplejen.

Kontakt din egen læge til fjernelse af metalclips

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

Forvent at benet misfarves

Du må forvente en kraftig misfarvning af benet. Misfarvningen kan strække sig 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.

Tag smertestillende medicin

Det er forventeligt, at der er smerter og muskelømhed efter operationen og du må forvente at have brug for smertestillende medicin. Et morfinpræparat i få dage efter udskrivelsen og efterfølgende paracetamol - præparat indtil du er smertefri.

Vi gennemgår din medicinliste med dig, inden du bliver udskrevet og sender recept til receptserveren på den medicin, du skal bruge.

Vær så aktiv, du kan

Du må forvente at være trætt, 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, du kan, selv. Der kan være dage, hvor du oplever tilbagegang, og hvor du har flere smerter end ellers, men din tilstand vil bedres over tid.

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.

For at opnå så godt et resultat som muligt er det vigtigt, at du efter udskrivelsen fortsætter med at træne hjemme. De fleste kan træne selvstændigt efter den vejledning, de har fået under indlæggelsen.

I få tilfælde er der mulighed for supplerende træning via et kommunalt tilbud.

De første uger efter operationen er det nødvendigt, at du følger træningsprogrammet flere gange om dagen og langsomt øger dit aktivitetsniveau. Herved opnår du det bedste resultat af din operation.

Brug ganghjælpemiddel efter behov

Du skal bruge dit ganghjælpemiddel, så længe du har behov for det, det vil sige indtil du kan gå uden at halte og uden at få tiltagende smerter

Motionér, men undgå stød og løft

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

Forebyg blodpropper ved at være aktiv

Blodpropper kan opstå både kort tid efter operationen og efter længere tid – fra få dage til flere uger efter. De opstår, da blodgennemstrømningen i benene er svækket, fordi du er mindre aktiv og dine ben hæver efter operationen. Det er især vigtigt at være opmærksom på, hvis du påtænker at rejse i bil eller fly, hvor du ikke bevæger benet ret meget.

Tegn på blodpropper er smerter i læg- eller lårmuskel, let feber, hævede underben og eventuel misfarvning (rødmen) af huden. Hvis du oplever disse symptomer, skal du kontakte din egen læge.

Du kan forebygge blodpropper ved at være fysisk aktiv og ved at hvile med benene hævet over hjertehøjde.

Vær opmærksom på dit operationssår

Dit operationssår vil typisk være helet efter 4 uger.

Vent med at gå i svømmehal eller bade i havet til 4 uger efter operationen. Undgå solbadning af arret i det første år.

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.

Forholdsregler ved bilkørsel og cykling

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

- Du skal kunne foretage nødopbremsning - benets kraft, bevægelighed og reaktionsevne er nedsat.
- Vær opmærksom på, om du får medicin, der er mærket med rød advarselstrekant.
- Du skal være opmærksom på, hvilke regler der gør sig gældende hos dit forsikringselskab.

Du må naturligvis gerne være passager, men benyt forsædet, så du har mere plads, når du skal ind og ud af bilen.

Hvis du skal ud at flyve

Hvis du skal ud at flyve, skal du være opmærksom på, at metallet i din protese kan aktivere alarmerne i sikkerhedstjekket i lufthavnen. Du skal blot fortælle, at du er opereret i hoften. Det er ikke nødvendigt at medbringe et brev om, at du har kunstig hofte.

Mulige 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 betændelse, som kræver behandling med antibiotika. Kontakt os for vejledning.

Kontakt din egen læge ved tegn på blodprop i benet.

Tegn på blodprop i benet er smerter i læg- eller lårmuskel, let feber, hævede underben og eventuel misfarvning (rødmen) af huden. Hvis du oplever disse symptomer, kan det være tegn på en blodprop, som skal behandles med blodfortyndende medicin.

Hofte kan gå af led

Det sker sjældent, at hofte går af led. Det sker som regel, hvis du er kommet til at lave en forkert bevægelse, og fordi din muskulatur er svagere i perioden efter operationen.

Hvis uheldet er ude, kan hofte 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 lægevagten.

Forskel i benlængde

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

Hofteprotesen kan løsne sig

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

Kontrol

Du vil 6 uger efter operationen modtage brev fra Fysioterapien i din digitale post. Heri fremgår vejledning så du kan tage stilling til, om du har brug for hjælp til din træning.

Kontakt og mere viden

Hvis du får problemer med hofte inden for de første 6 måneder efter operationen, er du velkommen til at ringe til os og få vejledning.



Sengeafsnit for Ortopædkirurgi, OK3, Frederikshavn

Tlf. 97 64 19 19

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 8.00 – 14.00

Fakta om 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.