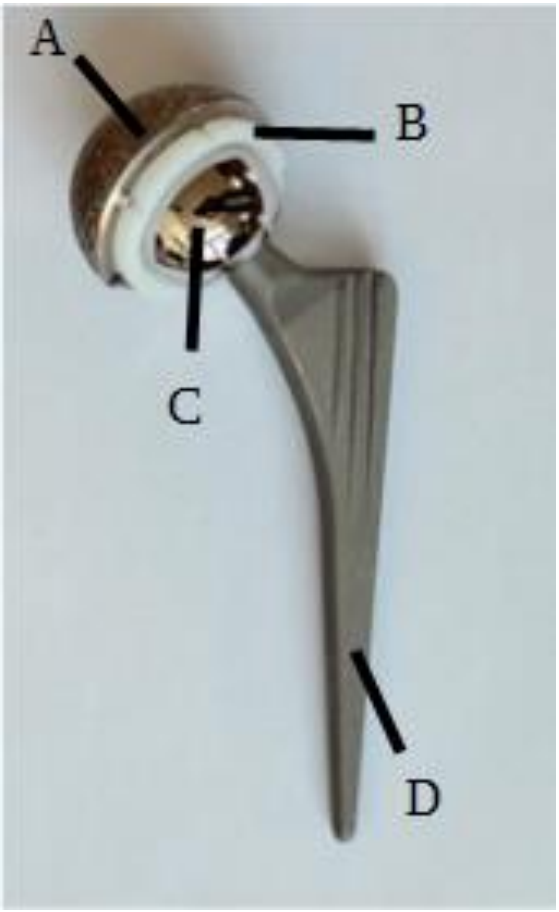
# Indsættelse af hofteprotese (Aalborg)

Du har fået tilbudt en operation med indsættelse af en hofteprotese. Ved indsættelse af hofteprotese erstatter vi hoftedele, der er slidte eller ødelagte, med en protese.




*Protesen består oftest af flere dele: A: Hofteskål, B: Ledflade (også kaldet liner), C: Ledhoved og D: Lårbensprotese.*

Efter indsættelse af en hofteprotese vil 90-95% opnå et godt resultat med god bevægelighed i hoften, ingen smerter og dermed bedre livskvalitet.

I forbindelse med operationen skal du forvente at være indlagt i 1-2 døgn.

**Fakta om slidgigt**

Den hyppigste årsag til at indsætte en protese i hoften er slidgigt. Andre årsager kan være følger efter brud i hoften, et ødelagt lårbenshoved eller leddegigt.

Slidgigt medfører, at dele af knoglen blottes, da ledbrusken er slidt væk. Slidgigt er karakteriseret ved tiltagende smerter lokaliseret på siden af hoften, smerter i balden og lysken, som stråler ned i knæet, samt stivhed i hoften og besvær med at gå. Det kan især være smertefuldt om morgenen, men også efter aktivitet. Når slidgigten er udtalt, kommer der ofte smerter om natten, så det kan være svært

## SÅDAN FOREGÅR OPERATIONEN

Før operationen møder du lægen, som skal operere dig. Lægen markerer på dit ben med en tuschpen, på hvilken side du skal opereres. Du bliver herefter kørt til operationsafdelingen.

Under operationen skal du ligge på siden. Du får lagt et drop, bliver tilkoblet overvågningsudstyr og herefter får du den planlagte bedøvelse. Operationen kan enten foregå i lokalbedøvelse – som en 'rygbedøvelse' –eller i fuld bedøvelse.

Lægen åbner ind til hofteleddet på siden af hoften. Her fjerner han lårbenshovedet og indsætter den kunstige hofte. For at mindske risiko for betændelse, får du antibiotika under og efter operationen.

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

Hvis du bliver lokalbedøvet, er du vågen under operationen, men du har ikke smerter. Du vil kunne høre lægen bruge de forskellige instrumenter, og du vil kunne fornemme ryk i kroppen, når protesedelene bankes fast.

Operationen varer cirka 1 time, og vi forventer, at du skal være på operationsgangen i cirka 2 timer.

Efter operationen kommer du på opvågningsafsnittet. Her vil du være tilkoblet overvågningsudstyr, og en sygeplejerske vil observere dig og hjælpe dig med praktiske ting.

Dagen efter operationen får du taget blodprøver og røntgenfotograferet din hofte.

## SÅDAN FORBEREDER DU DIG

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

**Modtag vejledning om hjælpemidler**
Ved forundersøgelsen bliver der taget stilling til, om du skal følge et såkaldt hofteregime. Et hofteregime er retningslinjer for, hvilke bevægelser du må og ikke må udføre efter operationen. Med et hofteregime får du behov for specielle hjælpemidler efter operationen. Du bliver i så fald indkaldt til et møde med en ergoterapeut, som instruerer dig i brugen af hjælpemidlerne.

**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
- Aftale hjælp til hjemtransport
- Lave aftaler med familie, venner eller naboer om praktisk hjælp til fx indkøb og rengøring de første par uger
- Have nem mad klar (små retter i fryseren)
- Indrette dit hjem, så det er klar, til du kommer hjem; du kan fx fjerne løse tæpper og gøre god plads omkring din seng, så der er plads til gang-hjælpemidler.

**Undlad at tage blodfortyndende medicin**
Tager du blodfortyndende medicin, skal du undlade at tage det op til operationen. Du har aftalt med kirurgen, hvordan du skal holde pause. Hvis du er i tvivl, så kontakt venligst afdelingen.

Enkelte patienter skal have blodfortyndende medicin i form af injektionssprøjter i stedet for den vanlige, blodfortyndende medicin. Hvis det gælder dig, vil du få disse udleveret til forundersøgelsen. Eventuelt skal der også arrangeres hjemmesygeplejerske til at hjælpe med injektionssprøjterne.

**Hold pause, hvis du tager gigtmedicin**
Hvis du tager gigtmedicin i form af Ibumetin®/Ibuprofen, skal du holde pause med dette i 1 uge inden operationen, da gigtmedicin giver tendens til blødning i hofteleddet under operationen.

**Bestil tid til en blodprøve**
Der vil være en lille risiko for øget blødning i forbindelse med operationen, og vi skal være sikre på, at have den rette blodtransfusion parat til dig. Derfor skal du bestille tid til en blodprøve. Prøven skal tages **dagen inden operationen om formiddagen**. (Skal du opereres om mandagen, skal prøven tages om fredagen).

Prøven kan tages enten på hospitalet eller hos egen læge. Vil du have prøven taget på et hospital i Region Nordjylland, skal du bestille tid på **booking.rn.dk**. Log ind med MitID. Husk dit gule sundhedskort, når du møder op til blodprøven.

**Husk at medbringe disse ting**
- Daglig medicin
- Pjecer eller andre informationer, du har fået af os
- Toiletsager

- Behageligt tøj, som du også kan træne i
- Fastsiddende sko/sandaler med skridsikker sål eller andet fodtøj til indendørs brug
- Blodsukkerapparat, hvis du bruger det
- Hjælpemidler, du bruger, såsom albuestokke, gangstativ, rollator, briller, høreapparat, specialhovedpude og lignende.

Det er vigtigt ikke at medbringe noget af værdi, da det ikke er muligt for personalet at opbevare dine værdigenstande.

**Mød fastende til operationen**

Du skal faste inden operationen, så din mavesæk er helt tom. Det er vigtigt, da narkosen får dine muskler til at slappe af, så der opstår risiko for, at mad i mavesækken kan løbe tilbage gennem spiserøret og ned i lungerne. Du skal derfor følge disse retningslinjer:

- Du må ikke spise fra 6 timer inden aftalen. Du må heller ikke drikke mælkeprodukter eller spise pastiller, bolsjer og tyggegummi.
- Du må gerne drikke klare væsker indtil 2 timer før aftalen. Det kan være vand, saftevand eller te og kaffe uden mælk.
- For dit velbefindende før og efter bedøvelsen anbefaler vi, at du drikker 2 glas saftevand 2 timer før den planlagte operation og derefter ingenting.
- Du må indtage medicin ifølge aftale med anæstesilægen. Spørg, hvis du er i tvivl.

Der kan gælde særlige regler for dig, fx hvis du er diabetiker, ryger, overvægtig eller gravid. Anæstesilægen gennemgår reglerne med dig inden operationen.

**Vask dig grundigt før operationen**

Tag et bad om aftenen eller morgenen, og vask dig grundigt med vand og sæbe – særligt på stedet for indgrebet. Tag også renvasket tøj på. Undlad smykker, piercinger, ur og lignende genstande, der er samlested for bakterier. Undlad også at smøre dig ind i fed creme, da det gør det vanskeligt at desinficere din hud inden operationen. Så har du gjort det, du kan, for at mindske risikoen for infektion.

**Undlad at barbere ben**

Du må ikke barbere benet op til 1 uge inden operationen, da barbering kan give små skader i huden, som øger risikoen for infektion.

**Fjern make-up, neglelak og kunstige negle**

Af hensyn til din sikkerhed under narkosen, skal vi kunne iagttage din huds naturlige farver. Fjern derfor al makeup og neglelak m.m.

**Kontakt os ved feber, sår eller betændelse**

Det er vigtigt, at du kontakter os, hvis du op til operationsdagen får feber eller sår. Det gælder også små sår som bumser, skrammer eller myggestik, specielt på det ben, som skal opereres. Du skal også kontakte os, hvis du får fx en tandbyld eller bliver forkølet.

## EFTER OPERATIONEN

**Hurtigt ud af sengen**

Efter operationen er det vigtigt, at du hurtigt kommer ud af sengen, bevæger dig og kommer i gang med at træne.
Allerede samme eftermiddag eller aften vil plejepersonalet hjælpe dig med at komme op at gå en kort strækning med relevant ganghjælpemiddel. Du må normalt støtte fuldt ud på det opererede ben.

**Træn med fysioterapeuten**

Dagen efter operationen starter din træning med en fysioterapeut, som instruerer dig i, hvordan du træner i at gå, og hvordan du laver øvelserne i dit træningsprogram. Træningen består af øvelser, som stimulerer blodomløbet og er med til at skabe god bevægelighed i hoften.

Vi anbefaler, at du tager en smertestillende tablet cirka 45 minutter inden træningen, så du har mindst muligt ubehag og får det optimale udbytte af træningen med fysioterapeuten.

**Træn på egen hånd**
Ud over at du træner med fysioterapeuten, forventer vi også, at du selv gennemfører dit træningsprogram flere gange om dagen. Det gælder også, når du kommer hjem.

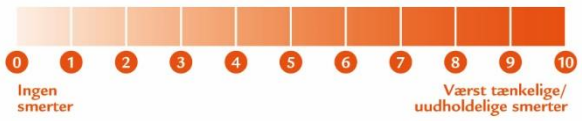
**Veksl mellem aktivitet og hvile**
Du må forvente, at det opererede ben hæver – både lige efter operationen og i månederne efter. For at mindske hævelsen er det vigtigt, at du veksler mellem aktivitet og hvile. Når du ligger i sengen, så hæv fodenden op over hjertehøjde.

**Vurdér dine smerter flere gange dagligt**
Du skal forvente at have smerter og besvær med at komme i gang den første tid efter operationen. Du skal derfor fast tage smertestillende medicin flere gange dagligt i ugerne efter operationen.

Som udgangspunkt behandler vi smerter med en standardbehandling bestående af paracetamol, et gigtpræparat og et morfinpræparat, som du kan tage efter behov, og inden du skal træne.

Vi tilpasser dog smertebehandlingen individuelt gennem samtaler med dig. Her bruger vi en såkaldt smertescore til at vurdere dine smerter. Derfor vil du flere gange blive spurgt om, 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.




*Smerteskala fra 0 – 10.*

**Du får blodfortyndende medicin**
Under indlæggelsen får du blodfortyndende medicin for at forebygge dyb årebetændelse og blodpropper i benet. Medicinen får du én gang dagligt som tablet eller indsprøjtning.

**Sig til, hvis du får kvalme**
Nogle patienter får kvalme og opkastning efter operationen. Det kan skyldes bedøvelsen, de smertestillende tabletter og/eller forstoppelse. Er du plaget af kvalme, tilbyder vi dig kvalmestillende medicin, men opfordrer dig til at spise trods ubehag, så du får gang i maven. Det, at komme op at sidde, stå eller gå kan også være med til at afhjælpe kvalmen.

**Spis og drik, så maven holdes i orden**
Det er vigtigt, at du er opmærksom på at spise og drikke, også selvom du føler dig træt og kan være generet af kvalme. Det er normalt, at maven kan gå i stå efter en operation. Det sker blandt andet, fordi smertestillende tabletter virker stoppende på tarmens funktion. Vi giver dig et afføringsmiddel, så tarmen kommer i gang igen. Det er ofte nødvendigt at fortsætte med afføringsmidlet, så længe du får morfin.

## NÅR DU KOMMER HJEM

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.

**Aftal at få fjernet clips hos din egen læge**
Når du kommer hjem, skal du bestille tid hos din egen læge til at få fjernet metalclipsene i dit operationssår. De skal fjernes 14 dage efter operationen. Du får en tang og et plaster udleveret til formålet, inden du bliver udskrevet.

**Vær så aktiv, 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, du kan, selv – så opnår du et godt resultat. Der kan være dage, hvor du oplever tilbagegang, og hvor du har flere smerter end ellers, men din tilstand vil bedres over tid.

**Fortsæt med at træne hjemme**
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. Hermed opnår du det bedste resultat af din hofteoperation. Det kan tage 3-4 måneder at optræne en ny hofte. I den periode kan du have problemer med at sætte i gang, og du vil fortsat kunne opleve hævelse, især om aftenen.

**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 efter behov**
Du må forvente, at du skal fortsætte med smertestillende medicin 1 måned efter udskrivelsen, både for at lindre smerter og for at reducere hævelse i benet.

Før du bliver udskrevet, gennemgår vi udskrivningsbrev og medicinliste med dig. Vi sender recepter til receptserveren på den medicin, du skal bruge.

**Forvent, at benet bliver hævet og misfarvet**
I dagene efter operationen er det normalt, at der opstår hævelse og misfarvning af det opererede ben. Hævelsen kan vare i flere måneder. For at mindske hævelsen er det vigtigt, at du veksler mellem at gå og sidde i en hvilestol med hævet ben. Når du ligger i sengen, skal fodenden være hævet, gerne over hjertehøjde.

**Brug hjælpemidler 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. Som regel kan du stoppe med at bruge ganghjælpemiddel efter 6-8 uger.

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

**Motionér, men undgå stød og løft**
Undlad motion og arbejde, der medfører kraftige stød i hofteleddet, fx løb og hop samt kontaktsport som håndbold og fodbold.

Efter 6 uger må du gerne cykle på en almindelig cykel i trafikken.

**Pas på infektion i huden**
Vent med at gå i svømmehal eller bade i havet i 4 uger efter operationen. Undgå også at solbade arret.

**Vær obs på protesen, hvis du skal ud at flyve**
Hvis du skal ud at flyve, skal du være opmærksom på, at metallet i din protese kan aktivere alarmen 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 en kunstig hofte.

**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. Du kan få en pjece om seksualitet efter hofteoperation af fysioterapeuten.

**Hav tålmodighed med din genoptræning**
Det tager 4-5 måneder at optræne en ny hofte. I de første 4-6 måneder kan du dog have igangsætningsbesvær, hævelse (særligt om aftenen) og forværring af smerter, når du laver mere, end du plejer. Respektér din smertegrænse, og tag eventuelt en hviledag, hvis du har brug for det.

## MULIGE KOMPLIKATIONER

Ved enhver operation er der risiko for komplikationer, også når der indsættes en hofteprotese. Vi skelner mellem tidlige og sene komplikationer.

De væsentligste tidlige komplikationer er:

- betændelse (infektion)
- blodpropper i benene (dyb venetrombose/DVT)
- at hoften kan gå af led (luksation)
- at ischiasnerven kan blive påvirket
- forskel i benlængde.

De sene komplikationer er:

- betændelse (infektion)
- at hofteprotesen kan løsne sig.

Læs mere herunder om, hvad du skal gøre i de enkelte tilfælde.

**Vær opmærksom på betændelse**
Betændelse er den alvorligste komplikation og ses ved knap 1% af operationerne, selvom operationen foregår i et sterilt miljø, og du får forebyggende antibiotika i forbindelse med operationen.

Hvis der opstår betændelse, behandler vi det ved at give dig antibiotika. Svær betændelse behandler vi ved at rense din hofte og give dig antibiotika gennem længere tid.

**Kontakt din læge ved tegn på betændelse**
Hvis du får tegn på betændelse omkring hofteprotesen, skal du kontakte din egen læge. Tegnene er fx, at området omkring hoften bliver rødt, varmt og mere hævet, og at du får flere smerter og eventuelt feber. Hvis lægen mistænker, at der kan være tale om betændelse, vil vi gerne se dig i vores ambulatorium hurtigst muligt.

Betændelsen kan både opstå kort efter operationen og i sjældnere tilfælde også lang tid efter.

Betændelse, der først opstår senere, opstår som regel, fordi bakterier bliver ført med blodet til protesen fra et andet sted i kroppen. Kontakt derfor altid din egen læge, hvis du får infektion i kroppen.

På samme måde skal din tandlæge give dig forebyggende antibiotika, hvis du skal behandles for en betændelse, fx en tandbyld eller en svær tandkødsbetændelse. En almindelig tandbehandling kræver dog ikke antibiotika. Kun personer, som er alment svækkede som følge af fx en blødersygdom, leddegigt, en alvorlig immundefekt eller kemoterapi, skal have forebyggende antibiotika ved en almindelig tandbehandling.

**Vær opmærksom på blodpropper i benene**
Blodpropper i benene – også kaldet dyb venetrombose eller DVT – kan opstå både kort tid efter operationen og efter længere tid – fra få dage til flere uger efter. Blodpropperne opstår, fordi blodgennemstrømningen i benene er svækket, fordi du er mindre aktiv, og fordi dine ben hæver.

**Kontakt din læge ved tegn på blodpropper**
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.

**Hoften kan gå af led**
Får du pludseligt opståede, kraftige smerter og kan ikke støtte på benet, kan din hofte være gået af led. Det kaldes også luksation.

Hvis det sker, skal du kontakte din egen læge eller Lægevagten. Det sker som regel, hvis du er kommet til at gøre en forkert bevægelse, og fordi din muskulatur er svagere i perioden efter operationen.

Hoften 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.

**Ischiasnerven kan blive påvirket**
Hos cirka 1%, der har fået indsat en hofteprotese, kan ischiasnerven blive påvirket. Det kan give føleforstyrrelser og problemer med at bevæge foden opad. Foden vil dog næsten altid blive helt normal

igen, og føleforstyrrelserne vil forsvinde efter nogen tid.

**Forskel i benlængde**
Under operationen er det en gang imellem nødvendigt at øge trækket i muskulaturen, hvilket kan gøre benet en anelse længere for at øge stabiliteten af hofteprotesen. Forskellen giver dog sjældent anledning til, at fodtøj skal tilrettes.

**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 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.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.

**Kontakt**

**Ortopædkirurgisk Ambulatorium, Aalborg**
Tlf. 97 66 28 36

**Ortopædkirurgisk Sengeafsnit O1, Aalborg**
Tlf. 97 66 23 80