

# Höftledsprotés

Information om operation med konstgjord höftled



ORTOPEDKLINIKEN | ÖSTERSUNDS SJUKHUS

# Välkommen till ortopedern Östersunds sjukhus

## Läsinstruktion

Den här broschyren innehåller information om din höftoperation. Det är viktigt att du läser den. En ledprotes är en kompromisslösning och kan inte förväntas fungera lika bra som en frisk led.

Dina förväntningar på operationen och operationsresultatet är en viktig faktor för hur du kommer att uppleva din höft och höftfunktion efter operationen och rehabiliteringen.

Ett gott slutresultat av operationen bygger på att du deltar aktivt i rehabiliteringen och arbetar tillsammans med oss, såväl före som efter operationen. När du läst broschyren hoppas vi att du känner dig välinformerad och trygg.

Broschyren är uppdelad i fyra avsnitt så att du på ett enkelt ska hitta den information som berör den del i processen som du befinner dig i;

- Allmän information
- Inför inskrivningen
- Inför operationen
- Efter operationen

## Arbetsgrupp

Christina Larsson, sjuksköterska  
Kristian Haglund, operationskoordinator  
Lena Olofsson, sjukgymnast  
Åke Hamberg, ortopedläkare

Reviderad 2020-09-11

## Innehållsförteckning

Välkommen till ortopedien Östersunds sjukhus.....	2
Läsinstruktion .....	2
Innehållsförteckning.....	3
Allmän information .....	5
Förväntan och resultat .....	8
Rehabilitering i samband med operation.....	8
Risker och komplikationer .....	8
Till dig som är rökare.....	9
Förberedelser.....	10
Vårdgaranti.....	11
Operationskoordinator .....	11
Inför inskrivningen .....	12
Stöd och hjälp från kommunen.....	12
Inför operationen.....	13
Boka tid för uppföljning.....	13
God hygien – dusch .....	13
Fasta – det här får du äta och dricka .....	13
Medicin .....	14
Läkemedel inför operation .....	14
Packning.....	14
OBS.....	14
Din tid på ortopedavdelningen.....	14
Kvalitetsregister .....	15
Efter operation.....	16
Att tänka på.....	16
Smärta .....	16
Operationsdagen .....	16
Efter operationen .....	17
Hemgång dagen efter operationen.....	19
Efter sjukhusvistelsen .....	21



## Minneslista inför operationen

### Så fort som möjligt

- Läs igenom broschyren
- Utifrån överenskommelse med ortopedläkare:
  - Ev. sluta röka
  - Ev. gå ner i vikt
  - Ev. kontakta hälsocentral för optimering av t.ex. blodtryck eller diabetes
- Kontakta sjukgymnasten/fysioterapeuten på din hälsocentral för köp av kryckor, griptång och strumppådragare
- Börja träna med dina hjälpmedel så du är väl förtrogen med hur de används
- Planera hur du tar dig till och från sjukhuset
- Fundera över hur du klarar dig i hemmet efter operationen. Ta bort mattor, lägg fram saker du behöver, ordna en stabil stol

### Inför inskrivningsbesöket

- Läs igenom broschyren noggrant.
- Ta blodprover och EKG
- Fyll i hälsodeklarationen
- Köp Descutansvamp.

### Inför operation

- Ta BAS-test enligt anvisning
- Sluta ta läkemedel som du blivit informerad om att göra uppehåll med
- Ordna med transport till och från sjukhuset

### Dagen före operation

- Tvätta dig med Descutan, även håret, morgon och kväll.
- Fasta från kl 24.00 natten mot operationsdagen.

### Operationsdagen

- Tvätta dig på morgonen med Descutan, tvätta inte håret

#### Packlista till avdelningen

- Eventuella mediciner och aktuell medicinlista.
- Toalettartiklar.
- Stadiga skor med hälkappa.
- Informationsbroshyren och träningsprogrammet.
- Kryckor eller rollator, griptång och strumppådragare – namnmärkta.
- Legitimation och pengar/kontokort för att kunna ta ut nya recept.





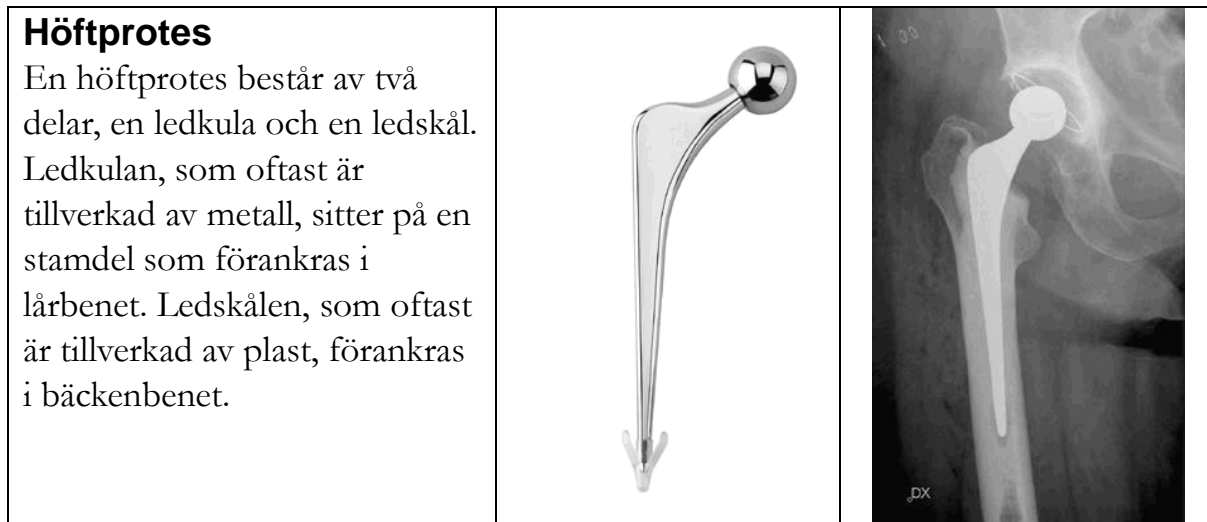
## Allmän information

### Vad är artros?

Höftleden består av en ledkula (ledhuvudet på lårbenet) som vilar i en ledskål (ledpannan i bäckenbenet). För att leden ska kunna röra sig mjukt och friktionsfritt är ledytorna beklädda med brosk. Om ledbrosket skadas uppstår artros eller så kallad ledsvikt. Orsaken till att ledbrosket skadas är oklar. Ålder, ärftlighet, höftåkommor i barndomen och benbrott i anslutning till höftleden kan spela in. Även reumatiska sjukdomar och infektion kan angripa ledbrosket.

### Hur behandlas artros?

Om smärtan och värken i höftleden tilltar och blir svårhanterad kan utredningen utvidgas med röntgenundersökning för att bedöma om operation är aktuell. Operationen innebär att den sjuka leden byts ut mot en konstgjord höftled, en höftprotes.



### Operation

Vid operationen sågas lårbenshalsen av så att ledhuvudet kan avlägsnas och ersättas med den konstgjorda ledkulan. Ledpannan i bäckenet jämnas till så att den konstgjorda ledskålen kan fästas in. Det avsågade ledhuvudet kan efter ditt godkännande sparas för att efter provtagningen användas för transplantation till andra patienter, t ex vid operationer då en höftprotes byts ut.

Under och efter operationen uppstår en blödning i operationsområdet, vilket är

normalt. Ibland blir det därför nödvändigt att få blodtransfusion, vilket görs efter noggrann testning och med mycket små risker. Om du inte vill ta emot blodtransfusion av någon anledning så bör du berätta det för din läkare i god tid före operationen.

## Förväntan och resultat

Målsättningen med operation är att minska värk och smärta. Efter operation blir de flesta klart förbättrade efter läkning och rehabilitering. Det är dock inte ovanligt att värk eller smärta kan uppkomma efter ansträngning även efter en ledprotesoperation. Möjligheten till idrottsaktiviteter är begränsade med ledprotes. Om detta är aktuellt för dig bör du diskutera med din ortopedläkare före operationen.

## Rehabilitering i samband med operation

Du får komma upp och gå samma dag som du opererats och ska dagen därpå träna din opererade höft enligt instruktioner från sjukgymnasten/fysioterapeuten.

**Det är viktigt att du förstår att det är din motivation och ditt deltagande i träningen som påverkar slutresultatet.** Räkna med att du åker hem dagen efter operationen och att du ordnar din hemresa själv.

## Restriktioner som gäller i 6 veckor från operationen och ska följas

- Försiktighet med böjning och samtidig vridning i höften.
- Kraftiga vridningar i höften kan ge smärthugg under de första 6 veckorna efter operationen.

## Risker och komplikationer

Att operera in en höftledsprotes räknas som en stor men säker operation. Precis som vid andra operationer innebär detta en påfrestning på kroppen och en viss risk för komplikationer t.ex. hjärtinfarkt, hjärtsvikt, stroke, proppar i benen eller lungorna. Dessa komplikationer är ovanliga men kan vara allvarliga. Risken att drabbas beror i stor utsträckning på vilka sjukdomar man har innan operationen.

## Sårproblem efter operationen

Det ska inte rinna vätska från operationssåret efter att du skrivits ut från sjukhuset.

## **Om detta eller andra sårproblem uppkommer ska du kontakta ortopedmottagningen.**

En inopererad protes är emellertid alltid infektionskänslig och du bör vara uppmärksam om du får infektioner. Om du har en envis infektion ska du söka läkare, eller vid tandinfektion sök tandläkare. Tala om att du har en höftprotes inopererad.

### **Infektion**

Djup infektion är en ovanlig men allvarlig komplikation som drabbar ca 1%. Om en infektion går på djupet blir den svår att behandla p.g.a. det främmande materialet som man har i höftleden. För att behandla en djup infektion krävs ofta flera omoperationer och långvarig antibiotikabehandling. I värsta fall måste man ta ut den infekterade höftprotesen för att få infektionen att läka ut och i ett senare skede operera in en ny protes.

Övervikt, rökning, alkoholkonsumtion, diabetes, reumatoid artrit samt infektion i andra delar av kroppen är kända faktorer som ökar risken för infektion efter operationen.

### **Instabilitet**

Risk finns att höftprotesen kan hoppa ur led. Risken för detta minskar med tiden om du följer de instruktioner du får av sjukgymnasten/fysioterapeuten.

### **Blodpropp**

En vanligare komplikation i anslutning till operationen är blodpropp i benet. Det förebyggs genom att du är uppe och rör dig ofta och gör de övningar som sjukgymnasten/fysioterapeuten visat dig. I vissa fall ges blodförtunnande medel en tid efter hemgång.

### **Lossning/plastslitage**

En konstgjord led har begränsad livslängd och kan slitas ut och/eller lossna. Tack vare bättre proteser och operationsteknik har resultaten förbättrats med åren. Efter 20 år har cirka 10% behövt opereras om. Är man yngre och mer aktiv så har protesens kortare livslängd och risken blir större att man behöver opereras om en eller flera gånger senare i livet.

### **Till dig som är rökare**

Aktuell forskning visar att rökare löper betydligt högre risk än icke-rökare att drabbas av komplikationer i samband med operationer. För att få genomgå en planerad operation vid ortopedkliniken på Östersunds sjukhus krävs rökstopp 6 veckor före

och minst 6 veckor efter operationen. Om du slutar röka eller gör uppehåll före operationen minskar risken för hjärt- och kärlkomplikationer. Sår läkning går snabbare och infektionsrisken minskar. För att hjälpa dig med rökavvänjningen kan vi skicka remiss till rökavvänjningsenheten på din hälsocentral. Se även [www.enrokfrioperation.se](http://www.enrokfrioperation.se).

## Förberedelser

### Hjälpmedel

Efter operationen är du i behov av kryckor, griptång och strumppådragare vilka du får köpa själv. Det är därför viktigt att du i god tid före din operation tar kontakt med sjukgymnasten/fysioterapeuten på din hälsocentral för att få kryckor utprovade samt införskaffar griptång och strumppådragare. Se till att du tränar med hjälpmedlen innan operationen så du är väl förtrogen med hur de ska användas. Du kan gå med rollator om du föredrar det. Se i så fall till att ha införskaffat och tränat med den i god tid innan operationen.

### Förberedelser i hemmet

Du behöver även planera och förbereda i god tid inför att du kommer hem från sjukhuset och är nyopererad. Exempel på vad du behöver tänka på:

- Placera de saker du använder dagligen där du lätt når dem
- Ta bort lösa mattor för att undvika risken att du snubblar och faller
- Du kan behöva en stabil stol, gärna med armstöd
- Kolla om det finns möjlighet för anhöriga eller någon annan att hjälpa dig under den första tiden hemma
- Om du inte har någon som hjälper dig, se till att du har mat och andra livsmedel hemma, handla hem, laga till och frysa in mat
- Kolla med livsmedelsaffären om det går att beställa varor för hemleverans
- Behöver du hjälp med städning av hemmet, kolla om det finns städbolag du kan anlita en tid efter operationen

Har du behov av hemtjänst eller utökad hjälp tar du kontakt med kommunens biståndshandläggare.

### Vaccination

Om du tänker vaccinera dig är det inte lämpligt att göra det innan operationen då du kan få influensaliknande symptom. Det bör gå ca två veckor mellan vaccinationen och operationen.

## Vårdgaranti

Du har rätt att opereras inom 3 månader från det att du bekräftat att du vill opereras, om Region Jämtland Härjedalen inte kan erbjuda en operationstid innan dess kan du vända dig till andra vårdgivare för att få hjälp med din operation. Det är sällan skadligt att vänta längre än 3 månader till operationen, för många tar det lång tid att förbereda sig mentalt och praktiskt inför operationen.

## Operationskoordinator

Om du har några frågor om din operation som inte besvaras i broschyren, ring till operationskoordinatorn på tel. 063-15 40 75, följ telefonsvararens instruktioner, du blir sedan uppringd.

## Inför inskrivningen

Du kallas till ett inskrivningsbesök inför din operation. Detta besök är till för att förbereda dig inför den kommande operationen. Innan inskrivningen skall prover, EKG och blodtryck vara tagna samt att hälsodeklarationen ska vara ifylld.

Vid inskrivningsbesöket träffar du läkare, sjuksköterska, sjukgymnast/fysioterapeut och narkosläkare. Ibland krävs komplettering med röntgen eller andra undersökningar. Det är viktigt att du tar del av den information som skickats ut i förväg för att besöket skall bli så bra som möjligt.

Reservera en hel dag för inskrivningsbesöket då det kan bli en del väntan.

Detta måste vara gjort inför inskrivningen:

- Ta blodprover, EKG och blodtryck!
- Fyll i hälsodeklarationen!
- Formulär inför bendonation om det är aktuellt

## Stöd och hjälp från kommunen

Behöver du ansöka om exempelvis hemtjänst kan du kontakta kommunens biståndshandläggare. Där får du information om den hjälp kommunen har ansvar för och kan vid behov boka in datum för hembesök någon dag efter att du kommit hem från sjukhuset.

**Om något av följande tecken/symtom uppstår innan operationen ber vi dig omgående kontakta vår operationskoordinator (se föregående sida):**

- Infektion (även tandinfektion)
- Sår eller vätskande eksem, även till synes små eller enkla sår.
- Rodnad i ljumskar eller under bröstet
- Feber
- Nyttillkomna besvär med vattenkastningen
- Andra nyttillkomna medicinska besvär (diabetes, högt blodtryck m.m.)

**Om något av detta inträffar kväll eller helg direkt inför operationen kan du istället kontakta ortopedavdelningen, tfn 063-15 34 89**

## Inför operationen

### Boka tid för uppföljning

Tag själv kontakt med sjukgymnasten/fysioterapeuten på din hälsocentral innan operationen och boka tid för uppföljning ca två veckor efter operationen. Efter tre månader görs ytterligare en uppföljning via sjukgymnast/fysioterapeut på hälsocentralen.

### God hygien – dusch

För att minska antalet bakterier på huden och på så vis minska infektionsrisken ska du duscha med ett bakteriedödande medel vid tre tillfällen före operationen. Medlet vi använder heter Descutan och finns på apoteket. Det räcker att köpa ett paket. De patienter som kommer hemifrån direkt till operation erhåller ytterligare Descutansvampar av inskrivningssjuksköterskan. Descutan är slemhinneretande, undvik därför att få medlet i ögon och öron. Om du har hudproblem som till exempel allergi eller eksem, diskutera detta med ansvarig läkare.

*Första duschen:* utförs på morgonen dagen före operationen. Du tvättar då hela kroppen med Descutansvampen och schamponerar håret med Descutanschampo. Tvätten genomförs som "dubbeldusch" (genomför tvättproceduren två gånger i samma duschning) dvs du tvålar in och sköljer av, tvålar in igen och sköljer av innan du torkar dig. Använd ren handduk. Efter duschning tar du på dig rena kläder.

Observera att du efter dusch och hårtvätt ej får smörja in huden, använda hårprodukter eller dylikt då det tar bort effekten av Descutan.

*Andra duschen:* Utförs på kvällen före operationen på samma sätt som den första duschen, bädda rent i sängen.

*Tredje duschen:* Utförs på operationsdagens morgon med samma förfaringssätt som de tidigare duscharna men utan hårtvätt.

Kroppssmycken eller lösa smycken får inte bäras under operationen, inte heller lösnaglar. Du får inte använda kosmetika och parfym på operationsdagen. Läppar och nagelbäddens färg talar till viss del om för oss hur du mår under narkosen, därför är det viktigt att inte använda läppstift och nagellack denna dag.

### Fasta – det här får du äta och dricka

Du får inte äta efter klockan 24.00 kvällen före operationen. Din operation kommer att strykas om du har ätit efter 24.00. Däremot kan och bör du dricka klara drycker

såsom vatten, saft, äpplejuice, kaffe och te (gärna med socker men utan grädde och mjölk) fram till två timmar innan din ankomsttid till operation (inneliggande patienter får dricka fram till 05.00 oavsett operationstid). Apelsinjuice är inte klar dryck.

## Medicin

Om du har mediciner som till exempel insulin, ögondroppar, inhalationsläkemedel eller Parkinsonmedicin, ber vi dig ta med dem när det är dags för operationen.

## Läkemedel inför operation

Du ska ta alla dina läkemedel fram till och även på operationsdagens morgon, med vissa undantag. **Se specifikt blad som du fick med kallelsen.** Var noggrann med att på hälsodeklarationen ange alla mediciner du tar, även naturmedel!

**OBS! Utsättning av Waranmedicin sköts av behandlande läkare. Ta med din ordinarie Waranlista.**

## Packning

Begränsa packningen till en väska eftersom patientrummen har begränsade utrymmen. Ta med bekväma skor med hälkappa som sitter stadigt på foten. Ta även med kryckor, griptång och strumppådragare som du märkt med ditt namn.

Du kan låna kläder på avdelningen, men du får gärna använda dina egna, ta gärna rymliga kläder då benet ibland kan svullna och förbandet tar plats.

Lämna värdesaker och smycken hemma. Tänk på att du kan behöva hämta ut mediciner inför hemresan, ta därför med kontokort eller kontanter. Du ansvarar själv för nyckeln till ditt värdeskåp.

## OBS

Dofter som parfym, rakvatten och andra doftande hudvårdsprodukter får ej användas på sjukhuset. Blommor är ej tillåtna på vårdavdelningen och ej heller nötter.

## Din tid på ortopedavdelningen

Alla patienter bedöms individuellt när de är hemgångsklara, de flesta kan åka hem dagen efter operationen.

## Kvalitetsregister

Vård som utförs hos oss registreras i olika nationella forsknings- och kvalitetsregister. Uppgifterna samlas in från dig och patientjournalen – och får bara användas för att utveckla vårdens kvalitet, ta fram statistik samt för forskning. Registren gör det också möjligt att följa upp behandlingsmetoder och omvårdnad. Din medverkan i registren är frivillig och påverkar inte den vård du får. Om du inte vill delta, så måste du själv meddela det.

Ortopedkliniken i Östersund är ansluten till Svenska Höftprotesregistret (SHPR), som är ett nationellt kvalitetsregister med målsättning att förbättra vårdkvaliteten och optimera operationsresultaten. Det innebär att du före operationen ombeds fylla i ett frågeformulär om dina besvär. När det gått ett år efter operationen får du fylla i ett nytt frågeformulär och samma formulär efter sex år. Uppgifterna registreras i SHPR. Mer detaljerad information om hur dina uppgifter hanteras och om dina rättigheter finns att läsa i 1177 Vårdguiden: [1177.se /kvalitetsregister](http://1177.se/kvalitetsregister).

## Efter operation

### Restriktioner som gäller i 6 veckor och ska följas

- Försiktighet med böjning och samtidig vridning i höften.
- Kraftiga vridningar i höften kan ge smärthugg under de första 6 veckorna efter operationen.

### Att tänka på

Det är viktigt att komma upp och gå med kryckor eller rollator så snabbt som möjligt efter operationen. Det minskar risken för blodpropp och gör att du återhämtar dig snabbare. Specifik rörelseträning av höften påbörjas efter instruktioner från sjukgymnasten/fysioterapeuten. Det bästa är om du tränat hemma innan operationen. Du ska tvätta dig själv och klä på dig själv med dina hjälpmedel. Måltider intas sittande i stol och inte i sängen, det är en viktig del av din träning.

### Smärta

Under operationen har du full bedövning och känner bara viss beröring men ingen smärta. När bedövningen går ur efter operationen går det inte att få total smärtfrihet, och därför ges då smärtlindrande läkemedel för att lindra värk och möjliggöra träning. Det är viktigt att ha en dialog med ansvarig sjuksköterska på avdelningen och informera tidigt när behovet av smärtlindring uppstår. Smärtlindring behövs för att kunna utföra den träning som är viktig för slutresultatet av din operation. Det är mycket viktigt att komma igång fysiskt efter operationen och din träning gör också att svullnaden minskar och smärtan avtar. De första dagarna efter operation kan det behövas mer smärtlindring för att värk inte ska hindra din träning. En bra start minskar risken för propp och svullna ben och främjar dessutom sårhäkning.

### Operationsdagen

Efter operationen övervakas du på uppvakningsavdelningen innan du kommer tillbaka till vårdavdelningen. Vid sängläge försämras blodcirkulationen och andningen. En operation medför ytterligare försämring av dessa funktioner. Det är därför viktigt att du redan på operationsdagen börjar med övningar som befrämjar blodcirkulationen, t.ex. fottramp och sitta upp. Efter operationen när du kommit till avdelningen får du komma upp, stå och gå med avdelningspersonal.

## Efter operationen

Specifik rörelseträning av din nyopererade höft påbörjas dagen efter operationen enligt instruktioner från sjukgymnasten/fysioterapeuten. Du fortsätter gåträna och ska då använda 2 kryckor (eller rollator om det är det du använt tidigare). Det är viktigt att du så snabbt som möjligt börjar träna med det gånghjälpmedel som du kommer att använda hemma.

Du ska försöka att tvätta och klä dig själv inne i badrummet och klä på dig med dina hjälpmedel. Måltiderna intas sittande på stol och inte i sängen, detta är en viktig del av din rehabilitering. En kontrollröntgen görs av din höft.

Målsättningen för hemgång är att kunna gå med 2 kryckor eller rollator, att träna enligt träningsprogrammet, klä på dig med hjälpmedel, följa restriktionerna och vara införstådd med teknik vid trappgång. Sjukgymnasten/fysioterapeuten ger dig instruktioner om vad du ska tänka på efter din höftoperation.

## Användning av strumppådragare



**Gör så här**



**Undvik detta**



**Undvik detta**



## Hemgång dagen efter operationen

Alla patienter bedöms individuellt när de är hemgångsklara. Bedömningen görs av det team som jobbar runt dig och som består av läkare, sjukgymnast/fysioterapeut och sjuksköterska. Sjuksköterskan ser till att smärtlindring, andning, social planering m.m. fungerar tillfredsställande innan hemgång. Sjukgymnasten/fysioterapeuten bedömer när du klarar din träning och är tillräckligt mobiliserad för att kunna åka hem och fortsätta din träning hemma. Läkaren gör den slutgiltiga medicinska bedömningen.

**Du ska vara förberedd på att åka hem dagen efter operationen. Du ombesörjer själv din hemresa.**

Under vårdtiden har du möjlighet att ställa frågor till läkare, sjukgymnast/fysioterapeut och sjuksköterska. Vid utskrivningen får du recept på medicin, remiss till distriktssköterska (för att ta stygn eller agraffer) samt eventuell sjukskrivning.

**Det är viktigt att du förstår att det är din motivation och ditt deltagande i träningen som påverkar resultatet på sikt.**

**Före hemfärd ber vi dig kontrollera följande:**

Att du har haft ett samtal med läkare.

Att du har fått E-recept och att du löst ut medicinerna på apoteket.

Att du har fått remiss till distriktssjuksköterska och skriftlig sårvårdsinformation.

Att undersköterska/sjuksköterska har tittat på operationsförbandet.

Att du har fått tillbaka egen medicin om du lämnat den till sjuksköterskan.

Att du har fått eventuellt sjukintyg.

Att du har fått alla dina frågor besvarade.

## Trappträning

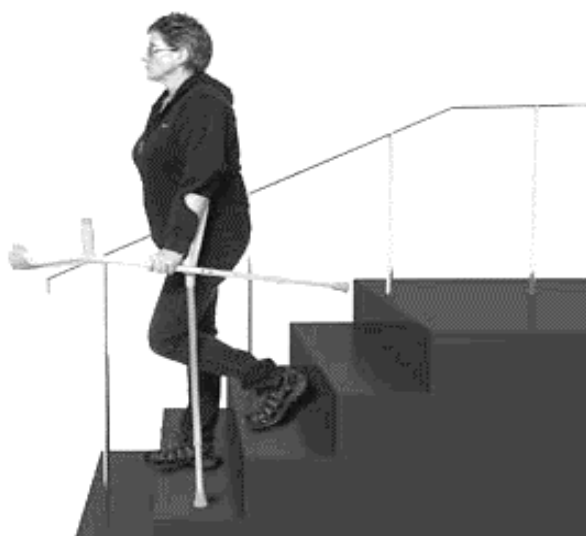
### När du går uppför trappor:

1. Det friska benet först.
2. Sedan det opererade benet.
3. Kryckan sist.



### När du går nedför trappor:

1. Det opererade benet först, tillsammans med kryckan.
2. Sedan det friska benet.



## Efter sjukhusvistelsen

### Boka tid för uppföljning

Tag själv kontakt med din hälsocentral för att boka tid för borttagning av stygn/agraffer och sårkontroll ca två veckor efter operationen, förslagsvis i samband med ditt besök till sjukgymnast/fysioterapeut.

### Komplikationer

En höftprotesoperation är ett vanligt ingrepp som är mycket säkert, men som vid all kirurgi kan komplikationer uppstå. Under de första månaderna finns som tidigare nämnts en risk att den nya höftleden ”hoppas ur led”. Risken för andra komplikationer är ganska liten. En inopererad protes är emellertid alltid infektiöskänslig och du bör vara uppmärksam om du får infektioner. Om du har en envis infektion ska du söka läkare, eller vid tandinfektion sök tandläkare. Tala om att du har en höftprotes inopererad.

Det ska inte rinna vätska från operationssåret efter att du skrivits ut från sjukhuset.

**Om detta eller andra sårproblem uppkommer ska du snarast kontakta ortopedmottagningen (063 - 15 40 75 alternativt via växel 063 – 15 30 00).**

En vanligare komplikation i anslutning till operationen är blodpropp i benet. Det förebyggs genom att du är uppe och rör dig ofta och gör de övningar som sjukgymnasten/fysioterapeuten visat dig. I vissa fall ges blodförtunnande medel en tid efter hemgång.

### Viktigt att tänka på efter höftoperationen

De flesta vill gärna så snabbt som möjligt återgå till normal livsföring när de kommit hem från sjukhuset. Det är viktigt att du inte gör för mycket för tidigt. Den nya höftleden måste få läka utan alltför stora påfrestningar. Då blir resultatet av operationen bra också på längre sikt.

- Du måste sitta på rätt sätt. Sitt inte i djupa fåtöljer och sitt inte heller på huk. Det kan ge besvärande smärthugg.
- Det går bra att ligga på den opererade sidan när sårsmärtan tillåter och det känns bra. Det kan vara skönt att ha en kudde mellan knäna när du ligger på den icke opererade sidan.
- Gör inga häftiga eller djupa framåtböjningar, till exempel för att plocka upp något från golvet eller för att ta på dig strumporna. Använd griptången och strumppådragaren i 6 veckor eller längre vid behov.

- Gång med 2 kryckor eller annat gånghjälpmedel rekommenderas i 6 veckor eller kortare tid om uppföljande sjukgymnast/fysioterapeut bedömer det lämpligt.
- Det är normalt att låret är svullet och varmt en längre tid efter operationen men det ska successivt avta med tiden. Värmeökningen kan finnas kvar några veckor och svullnaden upp till ett par månader efter operationen. Det kan också uppstå stora blåmärken på låret även efter du kommit hem från sjukhuset och de försvinner successivt. Övningarna i träningsprogrammet bidrar till att svullnaden försvinner snabbare.
- Slutresultatet av en operation med ny höftled märks ca ett halvår efter operationen.

### **Bilkörning**

De första sex veckorna efter höftoperationen är det av säkerhetsskäl inte lämpligt att köra bil eftersom muskulaturen ej är helt läkt.

Det går bra att sitta fram i passagerarsätet med sätet så långt tillbakaskjutet som möjligt. Luta ryggstödet bakåt och var försiktig vid i- och urstigning.

### **Lämpliga fritidsaktiviteter**

- Promenader är lämplig träning. Flera korta promenader är bättre än en lång.
- Cykling, simning, golf och längdåkning på plan mark är bra träning som du kan börja med ca 3 månader efter operationen.

### **Olämpliga fritidsaktiviteter**

- Löpning eller utförsåkning på skidor är inte lämpligt.
- Tänk på att använda korrekt lyftteknik vid tyngre lyft.

### **Samliv**

Efter en höftprotosoperation kan du ha ett normalt samliv.

### **Träningsprogram**

Fortsätt göra övningarna i programmet 2-3 gånger/dag.

Det är viktigt att du tränar dagligen så att du får tillbaka styrkan i ditt opererade ben så fort som möjligt.