

Noen praktiske råd:

Inn og ut av sengen

Når du skal ut av sengen bør du til å begynne med gå ut på ”operert” side. Når du skal inn i sengen igjen benytter du motsatt side.

Å sitte i stol

Sitt fortrinnsvis i høye stoler de første 3 mnd. etter operasjonen.

Når du reiser-/ setter deg er det lurt å strekke det opererte beinet litt foran det andre for å ha bedre kontroll over bøyen i hoften.

Å gå i trapper

Når du skal opp trappen løfter du det ikke opererte beinet først. Så følger krykkene og det opererte beinet. Ned trappen setter du først krykkene ned på trinnet, deretter det opererte beinet og til slutt det ikke opererte beinet.

Aktivitet:

Gå gjerne turer for å bygge opp kondisjon og muskelstyrke så fort som mulig. Sykling tillates på ergometersykkel når bevegelse og kontroll tilsier det, deretter på vanlig sykkel. Vanlig bryst-svømming bør det ventes med i 3 mnd, crawl så snart såret er grodd.

Seksuelt samliv:

Kan gjenopptas når du føler for det, men forsiktig med de bevegelser og stillinger i hoften som kan føre til at hoften går ut av ledd.

Bilkjøring

Du kan kjøre bil når styrken i beinet tillater det og du har kontroll.

Det nye hofteleddet gjør at du kan leve et normalt liv. Det går bra å gå turer, sykle, svømme, spille golf og gå på ski. Mye løping og annen sport med høy belastning bør du unngå. For deg som er yrkesaktiv avgjøres tilbakegang til arbeidet av hvilket yrke du har. Hvis arbeidet ditt medfører mye gåing og stor belastning, må du vente til du har avvirket krykkene og kan gå lengre turer uten å halte, vanligvis etter 3-4 måneder.

Ved spørsmål ta kontakt med oss på fys. avd. tlf. 75 12 5 1 45

Hilsen fysioterapeutene



HELGELANDSSYKEHUSET
HELGELAANTEN SKIEMTJE-GÆTIE

Mo i Rana, juni 05

VEILEDNING TIL PASIENTER SOM SKAL FÅ SATT INN TOTALPROTESE I HOFTEN.

Denne informasjonsbrosjyren er laget av avdeling fysioterapi og rehabilitering og er tiltenkt deg som skal gjennomgå en hofteoperasjon.

Brosjyren gir kun generell informasjon og retningslinjene vil variere noe avhengig av hvilke protese som blir benyttet. Ta gjerne med heftet ved innleggelse. Etter operasjonen vil du få individuell veiledning og informasjon av fysioterapeut. Med tanke på aktivitet etter operasjonen er det fint om du kan ha gode sko med hælkappe.



Hva er en protese operasjon:

En totalprotese operasjon er en operasjon som tar sikte på å skifte ut et hofteledd med et kunstig. Det er som regel leddslitasje (artrose) som er årsaken til dette. Hensikten med en slik operasjon er i første omgang å lindre smerter, samt øke funksjon.

Hvordan skal du forholde deg mens du venter på operasjonen?

Det er viktig å holde seg i best mulig fysisk form i ventetiden. Fysioterapeut kan bidra med treningsopplegg. Sykling anbefales for å vedlikeholde bevegelse. I fall du er overvektig, er det gunstig å forsøke å redusere vekten. Det kan minske risikoen for deg under og like etter operasjonen, samt redusere belastningen på ditt nye hofteledd.

Før operasjonen:

Postsekretær/sykepleier møter deg i avdelingen og forteller hva som skjer videre. I løpet av dagen får du snakke med anestesilege og kirurg. Du må levere urinprøve, vaske hoften kveld og morgen. Du vil få en sprøyte Klexane kl. 21.00 – som er blodpropp forebyggende, fester fra kl. 24.00.

Etter operasjonen:

Etter operasjonen må du ligge på ryggen med en spesiell pute mellom beina for å holde dem i fra hverandre. Fysioterapeuten/ sykepleier hjelper deg ut av sengen 1. dag etter operasjonen

De påfølgende dagene trener du på å bli mest mulig selvhjulpent. De første 2-4 dagene bruker du prekestol eller gåstol, for siden å trene inn bruk av 2 krykker. Fysioterapeuten vil instruere deg i øvelser for å øke styrke og stabilitet i operert hofte.

De første ukene etter operasjonen bør du ligge på ryggen i sengen. Etter hvert kan du ligge på den ikke opererte siden med pute mellom beina og på den opererte siden når du tåler det i forhold til smertene.

Følgende forholdsregler må tas for å unngå faren for å få hoften ut av ledd før sårtilhelingen er god og sterk nok.

- Sitt eller ligg ikke med det nyopererte beinet i kryss med det andre (fig. 1).
- Unngå ekstreme bøyninger i hofteledd. For å unngå dette den første tiden etter operasjonen bør du bruke toalettforhøyer og sitte i høye stoler.
- Ikke vri det opererte beinet. Du bør f. eks ikke vri kroppen kraftig mens du holder foten stille på gulvet (fig. 2), eller snu overkroppen bakover når du sitter i stol.



Fig. 1



Fig. 2

Belastning

Hvor mye du kan belaste din nye hofte avhenger av operasjonsteknikk og protesetype. Noen kan belaste fullt f.o.m første dag, mens andre må avlaste de første 2 mnd og deretter gradvis øke belastningen i løpet av neste mnd.

Benlengden

Noen ganger p.g.a operasjonstekniske årsaker eller anatomiske forskjeller kan det forekomme benlengdeforskjell. Dette justeres i noen tilfeller med såle el. oppbygg av sko.

Utskrivelse

Som regel utskrives du omtrent 7 dager etter operasjonen, enten hjem eller til en opptreningsinstitusjon. Kontroll hos operatør etter ca. 3 mnd.