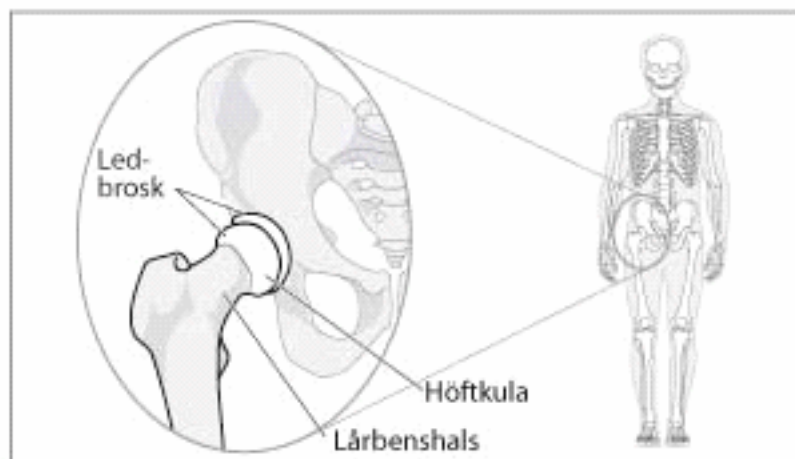


## Information av arbetsterapeut och sjukgymnast till dig som ska få en ny höftled

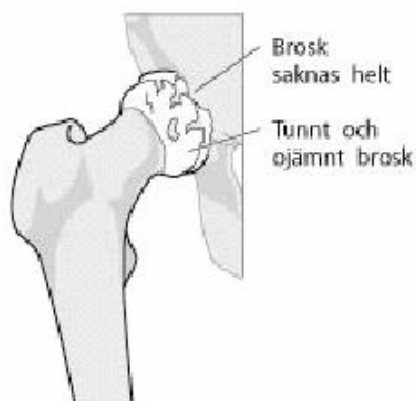
### Den friska höftleden

Höftleden består av en rund höftkula som sitter på lårbenet. Kulan ledar mot en ledskål i bäckenet. Benytorna på höftkulan och i ledskålen är täckta med ett lager brosk. Brosket underlättar rörligheten i höftleden.



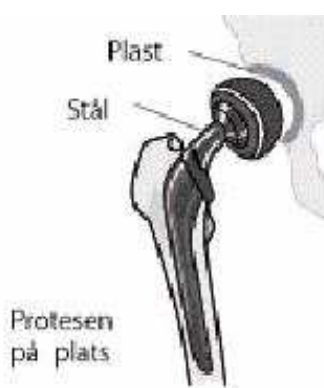
## Den sjuka höftleden

Brosket i höftleden kan förstöras pga artros eller reumatisk sjukdom. Det förstörda brosket ger upphov till försämrad rörlighet och smärta. Smärtan kan kännas på utsidan av höften, i lumsken och ibland kring knäet när man står, går eller vilar. Det är vanligt att man upplever smärta i höften när man ska börja gå efter att ha legat eller suttit stilla länge. Smärtan brukar minska när man börjar röra sig.



## Höftledsoperationen

Vid en höftledsoperation ersätts den "sjuka" leden med en protes som består av ett metallskaft med ledkula och ledskål. Den nya leden cementeras vanligtvis fast. Efter operationen blir de allra flesta patienter smärtfria. Rörligheten i den nya leden blir med tiden god, men man kan inte räkna med att leden blir lika bra som en helt normal höftled. Vissa former av frakturer på lårbenshalsen kan också behandlas/åtgärdas med en höftprotes.



## Att komma igång efter din operation

Efter operationen är det viktigt att du snabbt kommer igång med din rehabilitering. Aktiv rörelse- och styrketräning är av största vikt efter en höftledsplastik. Kom ihåg att du själv är en viktig del i din rehabilitering. **Din** motivation och **ditt** deltagande i rehabiliteringen påverkar tiden för hemgång och resultatet på sikt.



**Steg 1** Det är bra att du börjar med enkla rörelser direkt efter operationen. Trampa med fötterna, spänn lårmusklerna, knip ihop sätesmusklerna för att motverka blodpropp. Ta ordentliga djupa andetag för att motverka lungkomplikationer.

När du kommer tillbaka på vårdavdelningen får du hjälp att komma upp och stå samt ta några steg om du orkar. Du får träffa sjukgymnast som instruerar dig i den första rörelseträningen. Tillsammans med arbetsterapeuten påbörjas träning i vardagsaktiviteter.

**Steg 2** Tillsammans med sjukgymnast utökas rörelse- och funktionsträningen och ett lämpligt gånghjälpmedel utprovas. Arbetsterapeuten tränar dig i vardagsaktiviteter för att klara till och från säng, toalettstol, duschpall och andra sittmöbler. Du får också träna för att klara på- och avklädning av byxor, strumpor och skor på lämpligt sätt. Oftast behöver man använda griptång, strumpådragare och långt skohorn. Du får också träna att klara dusch och att använda dig av hjälpmedel om du är i behov av dem.

Utifrån dina behov och målsättning kan genomgång av olika vardagssituationer i hemmet bli aktuellt t ex matlagning, städning eller olika fritidsaktiviteter.

**Steg 3** Träningen i vardagsaktiviteter fortsätter och du utökar din gångträning samt får instruktioner om hur du förflyttar dig i trappa.

**Steg 4** Planering inför hemgång. Du får instruktion om din fortsatta träning och vid behov får du remiss till sjukgymnast i öppenvården. Arbetsterapeuten tar kontakt med din distriktsarbetsterapeut för ev träning och uppföljning hemma i dina vardagsaktiviteter.

## Innan du åker hem från sjukhuset

Innan hemgång bör du klara av följande:

- I och ur sängen på ett för dig lämpligt sätt.
- Gå stadigt med utprovat hjälpmedel samt gå i trapp.
- Din personliga skötsel och klara att använda eventuella hjälpmedel på ett lämpligt sätt.

Ibland kan en vårdplanering göras på sjukhuset om det under vårdtiden uppkommit behov av hjälp i hemmet.

**Färden hem från sjukhuset** kan vanligtvis ske i personbil (passagerarsätet fram). I samband med att du ska i och ur bilen är det bra att tänka på följande:

- Be chauffören dra passagerarsätet så långt bak som det går samt luta ryggstödet något bakåt.
- Har du fått en förhöjningsdyna utprovad läggs den på bilsätet.
- Sätt dig med ryggen mot förarplatsen. För in benen samtidigt som du lutar dig bakåt. Undvik att föra det opererade benet över kroppens mittlinje.

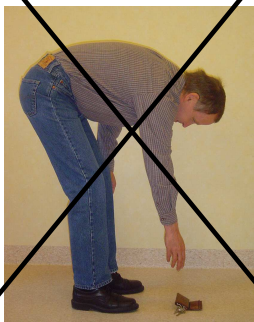


## Viktigt att tänka på efter din höftledsoperation

Efter operationen måste muskler och vävnader i din höft få möjlighet att läka inifrån för att kunna stödja och kontrollera rörligheten i ditt ben. Under de **tre första månaderna** ska du därför undvika rörelser som kan innebära att höftprotesen hoppar ur led. Efter ett år är läkningsprocessen avslutad men extrema rörelser bör undvikas livet ut.

### Detta ska du undvika

- Undvik att böja höften mer än 90° när du lutar överkroppen framåt.



**FEL!!**

Behöver du ta upp något från golvet, sträck det opererade benet bakåt eller använd griptång.



**RÄTT!!**



- Undvik att sitta i låga mjuka soffor eller stolar. Det bästa sättet att sitta är på en fast hög stol med karmstöd.



**FEL!!**



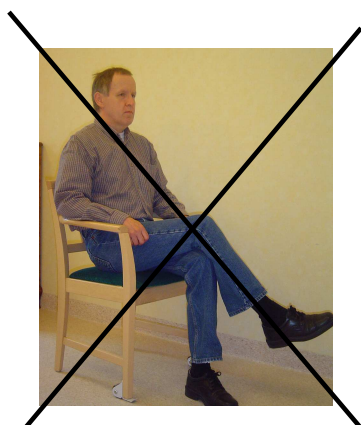
**RÄTT!!**

- Den första tiden ska du sträcka fram det opererade benet när du sätter och reser dig ur en stol.



**RÄTT!!**

- Undvik att vrida det opererade benet inåt eller korsar benen när du sitter, ligger eller står upp



**FEL!!**



**RÄTT!!**

- När du ligger på sida bör du använda en kudde mellan benen för att undvika att benen korsas.



## Hjälpmedel

Du kan behöva hjälpmedel för att klara dig i din vardag utifrån gällande restriktioner. Arbetsterapeut och sjukgymnast gör en individuell bedömning av vilka hjälpmedel du behöver.

### Griptång

Används vid på/avklädning av byxor, trosor/kalsonger och eventuellt skor. Sitt ner och håll överkroppen rak. Börja klä det opererade benet först. Nyp tag med griptången vid linningen på byxan och för den mot golvet. Arbeta med griptången från insidan av benet.



Dra upp byxan mot knäet så att man når att ta fast byxan med handen. Vid avklädning börja med det icke opererade benet, använd griptången.



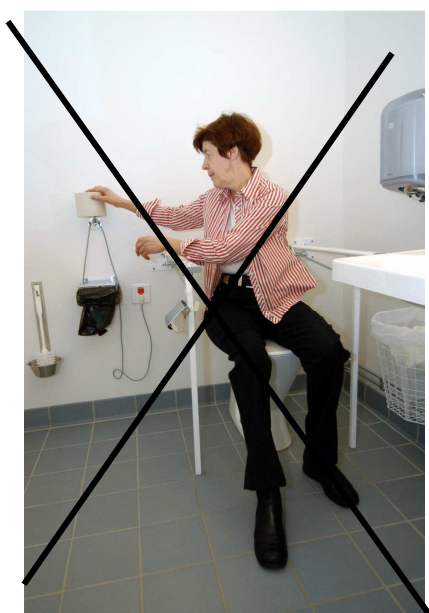
### Strumppådragare

Sitt ner och håll överkroppen rak. Trä sockan utanpå strumppådragaren. Ta tag i snöret och kasta ner strumppådragaren på golvet. För in foten, sträck fram benet och drag på sockan. Tänk på att hålla foten rak.



### Toalettförhöjning

Används vid behov för att inte sitta för lågt. Höjden ska vara inställd så att fötterna är stadigt i golvet. Tänk på att inte vrida överkroppen när du sitter på toaletten. Kan vara lättare att stå upp och torka sig.



FEL!!



RÄTT!!





### Duschstol /Badkarsbräda

Planera din duschning och hur du placerar föremål så att de är lättillgängliga. Tänk på att inte vrida överkroppen för att nå. Duschstol kan användas att sitta på vid dusch eller framför tvättställ. Höjden ska ställas in så att man sitter stadigt med fötterna i golvet. Badkarsbräda används till badkar. Använd badborste med långt skaft när du tvättar ben och fötter. Böj dig inte framåt när du torkar benen, använd griptång.



### Förhöjningsdyna

Används vid behov för att inte sitta för lågt. Sitt långt bak på dynan med fötterna stadigt placerade på golvet. Ta med dynan till avdelningen, den behövs i bilen när du åker hem.





### **Långt skohorn**

Sätt skohornet på insidan av foten och undvik att vrida foten inåt.

Finns att köpa på skoaffärer.



De hjälpmedel som kan bli aktuella är:

- Kryckkäppar, egenavgift 100 kr/st, återlämnas inte.
- Rollator, egenavgift 300 kr, rollatorn ska återlämnas efter att behovet upphört.
- Toalettstolsförhöjning, egenavgift 300 kr, återlämnas inte.
- Duschstol, egenavgift 300 kr, återlämnas inte.
- Strumppådragare, ingen egenavgift.
- Griptång, ingen egenavgift.
- Förhöjningsdyna, egenavgift ca 220- 360 kr, återlämnas inte.



## Gå i trappor

Gångträning i trappor är bra även om du inte har några trappor där du bor. För att förflytta dig i trapp med kryckkäppar gör du på följande sätt:

När du går **uppför** börjar du med det friska benet. Förflytta sedan det opererade benet upp på samma trappsteg.

När du går **nedför** börjar du med det opererade benet. Förflytta sedan det friska benet ned på samma trappsteg



## Efter hemgång

**Träning:** Det är av stor vikt att du fortsätter att träna din höft när du har kommit hem. Träna enl de träningsprogram du har gått igenom tillsammans med sjukgymnasten på ortopedavdelningen. Ta dagliga promenader både inne- och utomhus. Öka gångsträckan och hastigheten i egen takt.

**Gånghjälpmedel:** Vi rekommenderar att du använder dig av det gånghjälpmedel som du har fått utprovat tills du klarar av att gå utan att halta.

**Samliv:** Var försiktig med höften de första 6-8 veckorna. Böj aldrig höftleden över 90°.

**Köra bil:** Du får köra bil då du har god styrka och kontroll över benet. Detta brukar ta ca 6-8 veckor.

**Återbesök:** 4 månader efter operationen blir du kallad till återbesök. Återbesöket sker hos sjukgymnast på sjukhuset. Vid återbesöket kontrollerar vi läkning och funktion i den opererade höften. Du får också möjlighet att ställa frågor om din nya höft.



## Kom ihåg inför operationen

- Det kan vara bra att planera inför hemkomsten redan innan operationen. Förbered hemma genom att placera de saker du använder dagligen lätt tillgängliga. Ta gärna bort mattor. Du kan behöva en stabil stol, gärna med armstöd. Har du ingen som kan hjälpa dig hemma så kan du förbereda dig genom att handla hem och laga till matportioner.
- Bra att köpa hem: långt skohorn, elastiska skosnören, antihalkmatta till badkar/duschplats och en badborste med långt handtag.
- Är du i behov av hjälp med vardagssysslor som; städning, tvätt och inköp, kontakta hemtjänsten i din kommun i god tid inför operationen.
- Har du fått griptång, strumppådragare och gånghjäpmedel utprovat samt köpt en sittdyna inför operationen ska du ta med dessa till sjukhuset. Ta även med stadiga och sköna skor.



**Här kan du skriva ner dina funderingar och frågor som du kan ta med dig till sjukhuset.**

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

### **Telefon nummer**

Du kan nå sjukgymnast och arbetsterapeut via växeln på respektive sjukhus om du har funderingar kring din rehabilitering.

Begär att få tala med sjukgymnast/ arbetsterapeut som arbetar med rehabilitering av höftopererade.

Gällivare sjukhus,	växel 0970-190 00
Kalix sjukhus	växel 0923-76000
Piteå Älvdals sjukhus	växel 0911-750 00
Sunderby sjukhus	växel 0920-28 20 00

Illustrationer: Annika Röhl

Foto: Arbetsterapin/ sjukgymnastiken Sunderbysjukhus

