

# Kunstig hofte (hoftealloplastik)

Til patienter og pårørende

**Vi tilbyder dig at få en ny hofte. Her kan du læse om hele forløbet.**

Det er en god idé at få en af dine pårørende til at læse informationen.

Operationen varer cirka 1,5 time.

Du er indlagt i 1-2 dage. De fleste udskrives dagen efter operationen.

## **Hvordan behandles hofteslidgigt?**

Hoftekirurgi er den kirurgiske behandling af lidelser i hofte.

Formålene med hoftekirurgi er at mindske patientens smerter i hofte samt at øge aktivitetsniveau og bevægelighed i den opererede hofte. Sigtet er dermed også at forbedre livskvaliteten for den enkelte patient. Hoftekirurgi på Sydvestjysk Sygehus omfatter primært:

### **Hofteprotesekirurgi**

Udskiftning af et ødelagt hofteled med hofteledsprotese i både hofteskål og øvre lårben. Dette kan være både med- og uden cement.

### **Revisionskirurgi**

Kirurgisk behandling af problemer omkring indsatte hofteproteser. Det drejer sig særligt om specialiseret behandling af løse hofteproteser, infektion omkring hofteproteser og knoglebrud omkring hofteproteser.

## **Sådan forbereder du dig til operation**

### **Hofteseminar**

Før operationen skal du til et møde, der varer cirka 1,5 time. Her vil en sygeplejerske, læge og fysioterapeut give en grundig gennemgang af forløbet.

Der vil være mulighed for at stille spørgsmål. Skriv derfor gerne dine spørgsmål ned.

Det er altid en god idé at tage en pårørende med.

### **Kontakt os ved sår og betændelse**

Det er vigtigt, at huden omkring operationsstedet er helt.

Får du sår, rifter, bumser eller myggestik i og omkring operationsstedet, skal du nævne det til hofteseminaret eller kontakte sengeafsnittet, hvor du skal opereres.

### **Hold dig fysisk aktiv**

Jo bedre fysisk form du er i før operationen, jo hurtigere kan du genoptræne din hofte efter operationen. Musklerne er ofte svage på grund af det slidte hofteled. Derfor skal du inden operationen træne dine muskler i den udstrækning, hofte tillader det. Træning må ikke forværre eventuelle smerter.

# Kunstig hofte (hoftealloplastik)

Træning kan være:

- daglige gåture
- cykling - gerne på en kondicykel
- svømning
- trappegang.

## Spis fornuftigt

Det er vigtigt at spise proteinrig mad op til en operation. Proteiner finder du i kød, fisk, fjerkræ, æg, mælkeprodukter, mandler og nødder. Kosten bruger kroppen til at opbygge muskler, hele sår og til at styrke dit immunforsvar.

## Medicin

Gigtmedicin: Hold pause 7 dage før operation.

Naturlægemedicin (f.eks. fiskeolie): Hold pause 14 dage før operation.

Vi anbefaler, at du tager 2 Jern C tabletter (købes på apoteket) og 1 multivitamin dagligt 2 uger før operationen.

Læs mere om, hvad du gør med den medicin, du får hjemmefra på [www.svs.dk/medicin](http://www.svs.dk/medicin).

## Blodfortyndende medicin

Hvis du får blodfortyndende medicin, kan der være særlige regler. Vær opmærksom på at du har fået præcis besked om netop den slags medicin, du får.

Er du tvivl, skal du kontakte afdelingen.

## Hjemmepleje

Får du hjælp fra hjemmeplejen, skal du fortælle dem, hvornår du skal opereres, og at du forventer at blive udskrevet 1-2 dage senere.

## Rygning

For at fremme sårhelingen og minimere risiko for komplikationer anbefaler vi, at du stopper med at ryge 6 uger før din operation og vedholder rygestopet efter operationen.

Følg Sundhedsstyrelsens anbefalinger vedrørende rygning på [www.sst.dk](http://www.sst.dk) og søg efter publikationen "Rygning og operationer - forebyg komplikationer, når du skal opereres".

Find rygestopstilbud i din kommune på [www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk).

Vi gør opmærksom på, at Sydvestjysk Sygehus er røgfrit. Har du behov for at ryge, har sygehuset en rygepavillon.

## Alkohol

Hvis du normalt drikker mere end 4 genstande om dagen, råder vi dig til at stoppe helt med at drikke alkohol mindst 4 uger før din operation.

Følg Sundhedsstyrelsens anbefalinger vedrørende alkohol på [www.sst.dk](http://www.sst.dk) og søg efter publikationen "Alkohol og operationer - forebyg komplikationer, når du skal opereres".

## På operationsdagen

### Faste

Du skal møde fastende på operationsdagen. Du får information om fasteregler af narkoselægen/sygeplejersken. Overholdes fastereglerne ikke, kan du ikke bedøves og opereres.

# Kunstig hofte (hoftealloplastik)

Læs mere om fasteregler på [www.svs.dk/fasteregler](http://www.svs.dk/fasteregler).

## Bad før operation

Du skal tage brusebad hjemmefra - læs mere om bad før operation på [www.svs.dk/bad](http://www.svs.dk/bad).

## Bedøvelse

Læs mere om før du skal bedøves på [www.svs.dk/bedøvelse](http://www.svs.dk/bedøvelse).

## Ankomst i afdelingen

### Indlæggelse

Ved ankomsten får du at vide, hvornår på dagen, du kan forvente at blive opereret. Operationen varer cirka 1,5 time.

Læs mere om hvad du skal tage med på [www.svs.dk/forindlagte](http://www.svs.dk/forindlagte).

### Inden operationen

- klipper personalet hofteområdet for hår.
- du får sygehustøj på.
- du taler med lægen, som sætter kryds på den hofte, du skal have opereret.

### Hvordan forholder jeg mig efter operationen?

Efter operationen bliver du kørt på opvågningsstuen. Senere kommer du tilbage til sengeafdelingen.

Straks efter operationen begynder genoptræningen af din nye hofte.

- Normalt må du støtte fuldt ud på det opererede ben.
- Du får hjælp af plejepersonalet til at komme ud og ind af sengen 2-4 timer efter operationen.
- For at forebygge blodpropper får du medicin for dette, mens du er indlagt.

### Dagen efter operation får du:

- eventuelt taget blodprøver.
- røntgen af din hofte.

### Træn med fysioterapeuten

Fysioterapeuten træner med dig 1-2 gange om dagen.

Herudover træner du selv i løbet af dagen.

- Fysioterapeuten underviser dig i at gå med albuestokke og gå på trapper.
- Du får et program, du skal træne efter, når du kommer hjem (øvelsesprogram - indsættelse af nyt hofteled). Du kan læse det på [www.svs.dk/øvelser03](http://www.svs.dk/øvelser03).
- Får du brug for hjælpemidler, udleveres det under indlæggelsen.

Alle aktiviteter er træning, for eksempel:

- toiletbesøg
- vaske sig på badeværelset
- være oppe i eget tøj
- gå til madvognen
- sidde oppe til måltider.

### Smertestillende medicin

Du kan forvente at få smerter efter operationen. Vi kan ikke gøre dig 100 % smertefri, men du skal fortælle personalet, når du begynder at få ondt, så du kan få smertestillende i tide. Så længe du har ondt, skal du have smertestillende. Det er vigtigt, at du er smertedækket, så du kan træne, også efter du er kommet hjem. Ved udskrivelsen får du udleveret en medicinliste og bliver orienteret om

# Kunstig hofte (hoftealloplastik)

smertebehandlingen.

## Udskrivelse

Du har mulighed for at blive udskrevet dagen efter, hvis du er:

- acceptabel smertedækket.
- der er en plan for, hvordan du håndterer din smerte.
- du ved, hvordan du fortsætter din træning hjemme.

## Når du kommer hjem

### Sygemelding

For de fleste drejer det sig om 3 måneder. Ved tungt arbejde eller et arbejde, der belaster hoften, kan det blive længere tid.

### Hævelse og varme

De første måneder efter operationen hæver dit ben. Den opererede hofte vil føles varmere end den anden. Det er normalt og vil langsomt fortage sig.

Det kan fortsætte op til 1 år efter operationen.

Træner du for meget, vil dit ben hæve, blive varmt og gøre mere ondt. Derfor er det vigtigt, at du efter øvelserne ligger med benet hævet over hjertehøjde.

Blå mærker og blodansamlinger er også normalt. Du kan blive blå helt ned på foden, men det forsvinder af sig selv indenfor 4-8 uger.

### Sårpleje

Plasteret, over dit operationssår, skal først skiftes 7 dage efter operationen, med mindre det er fyldt med væske. Du får et plaster med hjem, så du selv kan skifte det på 7. dagen. Behold plasteret på indtil trådene er fjernet. Plasteret kan tåle brusebad.

### Vær opmærksom på betændelse

Ved tiltagende rødme, varme, hævelser, feber, dunkende smerte eller sivning skal du kontakte den sengeafdeling, du var indlagt på. Hvis Kirurgisk Sengeafsnit, Grindsted er lukket, skal du kontakte Sengeafsnit 262, Esbjerg.

### Mave- og tarmfunktion

Du får under indlæggelsen medicin for at få din mavefunktion i gang igen. Det er ikke altid, at maven fungerer normalt, når du kommer hjem. Du får råd om forskellige tiltag. På apoteket kan du også få råd og vejledning i, hvilket medicin du skal købe.

### Alment velbefindende

Det er en stor operation, du har fået. Du kan være træt i ugerne efter operationen.

Husk at tage et hvil flere gange om dagen med benet over hjertehøjde

Du fortsætter med din daglige træning derhjemme. Det er dit eget ansvar, at du får lavet dine øvelser. På den måde får du den bedst mulige funktion af din nye hofte.

I enkelte tilfælde vurderer fysioterapeuten på sygehuset, at du har brug for hjælp til genoptræning. Du bliver henvist til din hjemkommunes fysioterapeut, som kontakter dig efter udskrivelsen.

### Tandlæge

Det er vigtigt at informere din tandlæge om, at du har en kunstig hofte. Tandlægen vil tage stilling til, om du eventuelt skal have antibiotisk behandling i forbindelse med et indgreb.

### Ud at rejse

Det nye led kan udløse alarmer i sikkerhedskontrollen. Er det tilfældet forklarer du blot, at du

# Kunstig hofte (hoftealloplastik)

er opereret i hoften med et nyt led.

## **Sport**

Spørg den læge der har opereret dig.

## **Svømmehal, spa og karbad**

To dage efter at dine tråde er blevet fjernet, må du gå i svømmehal, spa og karbad. Såret skal være helt tørt.

## **Øvrigt information**

Læs mere om generelle anbefalinger, gang, cykling, ind- og udstigning af bil og bilkørsel i øvelsesprogram - indsættelse af nyt hofteled på [www.svs.dk/øvelser03](http://www.svs.dk/øvelser03).

## **Komplikationer**

### **Risiko for betændelse**

Når du har fået en ny hofteprotese, kan der være en lille risiko for betændelse. Derfor får du under og efter operationen forebyggende antibiotisk behandling.

Hvis du får betændelse i hoften, kan det blive nødvendigt at behandle dig i længere tid med antibiotika. Det kan også blive nødvendigt, at du får rensset hofteleddet ved en operation.

### **Forskel på benlængde**

Du kan få en lille forskel på benlængden, efter du har fået en ny hofteprotese. Det skyldes mindre eller større slidforandringer i hofteleddet. Den ny hofteprotese skal have tid til at sætte sig. Benlængdeforskel kan derfor først afgøres efter 3-6 måneder.

### **Risiko for blodpropper**

Oplever du ekstra hævelse, smerter, misfarvning/rødme efter udskrivelsen, skal du kontakte det sengeafsnit, hvor du var indlagt.

### **Risiko for at hoften går af led**

Det kan forekomme, at hoften går ud af leddet. Dette viser sig ved, at der kommer pludselige smerter, og du er oftest ikke i tvivl. Ring 112 eller hvis du er i tvivl, så kontakt afdelingen, hvor du var indlagt.

Risikoen er meget lille, men hvis det sker, så bliver hoften sat på plads under bedøvelse.

Genoptræningen fortsætter som regel uden forsinkelser eller ændringer i forløbet.

## **Kontrol**

### **Telefonopringning 4-6 dage efter udskrivelsen**

Vi ringer til dig efter udskrivelsen, hvis du har været indlagt 2 dage eller mindre og sagt ja til dette.

### **14 dages kontrol**

I Ortopædkirurgisk Ambulatorium fjernes trådene i dit operationssår.

### **4 ugers kontrol ved fysioterapeut**

Tidspunktet står i indkaldelsesbrevet.

Fysioterapeuten undersøger funktionen af din hofte og taler med dig om, hvordan træningen går samt hvordan din dagligdag fungerer. Er alt i orden ved denne kontrol, afsluttes du fra sygehuset.

### **Printvenlig symptomguide**

En guide som fortæller dig, hvordan du skal forholde dig til dine symptomer efter operationen. Læs og print symptomguiden i tabellen på side 7.

# Kunstig hofte (hoftealloplastik)

**Spørg, hvis du er i tvivl**

Kontakt Ortopædkirurgisk Afdeling.

**Med venlig hilsen**

Sydvestjysk Sygehus

# Kunstig hofte (hoftealloplastik)

Symptom	Grøn Alt er normalt.	Gul Kontakt den afdeling, hvor du er opereret. Kirurgisk Sengeafsnit, Grindsted 79 18 91 00 (lukket i weekender kontakt 262, Esbjerg).  Sengeafsnit 262, Esbjerg 79 18 21 53	Rød Kontakt den afdeling, hvor du er opereret. Kirurgisk Sengeafsnit, Grindsted 79 18 91 00 (lukket i weekender kontakt 262, Esbjerg).  Sengeafsnit 262, Esbjerg 79 18 21 53
Smerter	Du har moderate smerter i hvile og ved aktivitet. Det hjælper, når du tager smertestillende.	Du har mange smerter i hoften. De reduceres ikke selv om, du tager ekstra smertestillende eller bevæger dig mindre.	Du er faldet på hoften, eller du har gjort en bevægelse, og du har fået meget kraftige smerter og kan ikke støtte på benet. <b>Ring 112.</b>
Hævelse	Dit ben på den opererede side er hævet. Hævelsen aftager, når du ligger med benet eleveret over hjerte højde 1/2 time 4 gange dagligt. Samtidig laves 25 venepumpeøvelser.	Dit underben på den opererede side er hævet, varmt og rødt. Det hjælper ikke at ligge med benet hævet eller tage smertestillende. Når du trykker på lægmusklen, er der kraftig ømhed.	Du har voldsomme smerter.
Operationssåret	Der er lidt væske på plasteret, men det udvikler sig ikke væsentlig.	Det siver så meget, at plasteret bliver fyldt og skal skiftes dagligt eller oftere.	Såret er rødt, hævet og ømt og siver konstant.
Feber	Din hofte føles varm, men du har ikke feber.	Du har feber, og dit operationssår er tiltagende hævet, rødt og ømt.	Du har høj feber og kulderystelser.
Forstoppelse	Du har gang i maven, men ikke så ofte, som du plejer. Tag afføringsmiddel som aftalt ved udskrivelsen.	Selv om du tager afføringsmiddel, har du ikke haft gang i maven i flere dage. Du føler dig generet af det med nedsat appetit eller kvalme.	Du har slet ikke gang i maven, og du har stærke smerter mavesmerter, spændt mave, kvalme/opkastning. <b>Kontakt egen læge eller vagtlægen.</b>
Træthed	Du er mere træt, end du plejer at være.	Du sover meget af dagen og har ingen kræfter. Du er svimmel og kaster måske op.	Du besvimer, har hallucinationer og falder ofte i søvn.
Appetit	Du har let nedsat appetit.	Du får ikke din medicin pga. kvalme og opkastning.	Du kaster op og kan ikke holde maden i dig. <b>Kontakt egen læge eller vagtlægen.</b>