



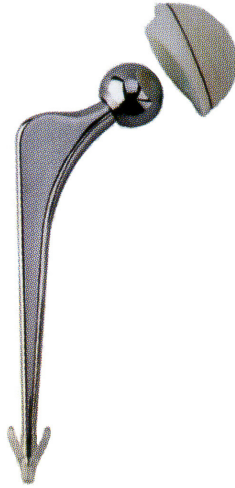
Ny höftled

Information till dig som skall opereras

Broschyren skall läsas före inskrivningsbesöket



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET



Broschyren är framtagen av:

Sjuksköterskor: Jenny Hempel, Anita Fredriksson, Marita Hedberg.

Sjukgymnaster: Lars Johanson, Anki Skarin

Arbetsterapeuter: Margareta Alexandersson, Anna Törnsjö.

Läkare: Prof. Johan Kärrholm. Sektionschef Jonas Thanner

Foto: Andreas Elmquist.

Produktion och form Regiontryckeriet Göteborg.

Reviderad Oktober 2013.

Innehåll

Vad är artros	4
Före operationen	7
Inför sjukhusvistelsen	9
Under sjukhusvistelsen	11
Rehabilitering under sjukhusvistelsen	13
Efter sjukhusvistelsen	14
Praktiska förflyttningsråd	16
Träningsprogram.....	22
Frågor och svar	31
Adresslista för hjälpmedel.....	38-39
Karta över området.....	40

Välkommen till Ortopedkliniken Mölndals sjukhus

Avdelning 232 / 233

Du kommer snart att genomgå en höftprotesoperation. Den här broschyren innehåller information om vad som är viktigt för dig före, under och efter vårdtiden hos oss.

Vad är artros?

Höftleden består av en ledkula (ledhuvudet på lårbenet) som vilar i en ledska (ledpannan i bäckenbenet). För att leden ska kunna röra sig mjukt och friktionsfritt är ledytorna beklädda med brosk. Om ledbrusk skadas uppstår artros, vilken även kan benämnas "ledsvikt" (i vardagligt tal används ibland den felaktiga benämningen "förlitning"). Orsaken till att ledbrusk skadas är oklar. Ålder, ärftlighet, höftåkommor i barndomen och benbrott i anslutning till höftleden kan spela in. Även ledgångsreumatism och infektion kan angripa ledbrusk.



Normal höftled



Artros

Hur ger sig artros tillkänna?

Artros kan ge försämrad rörlighet, smärta vid belastning, värk i vila och försämrad gångförmåga. Diagnosen säkerställs genom en vanlig röntgenundersökning.

Hur behandlas artros?

Sjukdomen går inte att bota, varför man försöker bromsa den och lindra besvären. Anpassad rörelse- och motionsträning stärker muskulaturen runt leden, vilket ofta förbättrar rörelseförmågan och kan lindra smärtan. Viktreduktion vid övervikt samt gånghjälpmedel som käpp eller krycka och skor med stötdämpande sula kan också minska besvären. För att lindra värk och smärta kan man avända smärtlindrande och/eller inflammationsdämpande mediciner. Om smärtan och värken blir för uttalad, är det aktuellt att överväga operation med höftprotes (ibland kallad för höftplastik). Operationen innebär att den sjuka leden byts ut mot en konstgjord höftled.

Höftprotes

En höftprotes består av två delar, en ledkula och en ledska. Ledkulan, som oftast är tillverkad av metall, sitter på en stamdel som förankras i lårbenet. Ledskålen, som oftast är tillverkad av plast, förankras i bäckenbenet. Ledkulan av metall ledar mot ledska av plast vilket ger låg friktion. Protesdelarna kan förankras till benet med eller utan bencement. Vanligen används bencement, som ger ett mycket bra resultat. Hos vissa personer kan de anatomiska förutsättningarna innebära att operatören rekommenderar att en eller båda protesdelarna fixeras utan cement.



Operationen

Vid operationen gör operatören ett snitt på höftens utsida. Muskler och bindväv delas så att leden kan öppnas och det slutna ledhuvudet och ledpanna kan bytas ut. Den nya ledpannan är gjord av en speciell hård plast medan protesens ersätter ledhuvudet är gjord av metall och båda delarna fästes vanligtvis i benet med bence-ment.

Ledhuvudet kan efter ditt godkännande sparas för att sedan efter provtagning användas för transplantation till andra patienter, till exempel 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. Om du som patient inte vill ta emot blodtransfusion, bör du berätta det för din läkare i god tid före operation.

Operationen innebär att smärta och värk försvinner samt att rörlighet och gångförmåga förbättras. För de allra flesta patienter fungerar den konstgjorda leden livet ut. Hos yngre patienter är risken större att protesens med åren lossnar vilket kan medföra behov av en omoperation. Vid en sådan omoperation byts hela eller delar av protesens ut.

Vilket resultat kan förväntas av operationen?

Operationen innebär att smärta och värk reduceras eller upphör samt att rörlighet och gångförmåga förbättras.

Före operationen

Har du frågor angående operationsväntetider eller vårdgaranti är du välkommen **att ringa operationskoordinatorn, tfn 031-343 22 85 måndag, tisdag och torsdag 09:30 – 11:30.**

Viktigt

Kontakta vår operationskoordinator omgående om du besväras av

- Infektion
- Sår, rodnad
- Feber

Vi kan inte operera dig om du har en pågående infektion i kroppen eller på huden. Risken ökar då för sår-läkningsproblem och komplikationer.

Träning

Se sidan 22.

Kurator

Det finns möjlighet till samtal med kurator på tel. 031-343 44 45.
Kurator finns även på avdelningen.

Inskrivningsrutin

Vid inskrivningsbesöket på ortopedmottagningen kommer du att träffa ortoped, narkosläkare och sjuksköterska. Eventuellt kommer också en kallelse till röntgen. Blodprover, urinprov och eventuellt EKG kommer att utföras.

Vid besöket kommer du också att träffa sjukgymnast/arbetsterapeut för att få information samt möjlighet att ställa frågor om din rehabilitering. Reservera 4-5 timmar för inskrivningsbesöket och ta gärna med dig en anhörig eller vän.

Rullstol finns att låna vid huvudentrén.

Val av bedövningsform

Inför din operation kan olika bedövningar bli aktuella. När du kommer till oss på mottagningen bestämmer du tillsammans med narkosläkaren vilken bedövning som passar dig bäst.

Läkemedel

Ta med en lista över dina mediciner samt ta med dig alla dina aktuella mediciner vid inläggningen.

Var noggrann med att ange **alla** mediciner du tar, även så kallade **naturmedel!**

Det kan finnas flera orsaker till att justera medicineringen inför din operation.

OBS! Utsättande av Waranbehandling ordineras av din AK-mottagning.

Ordna även **fullmakt** för läkemedelsuttag.

Har du vårdats på sjukhus utanför Sverige?

Om du har vårdats eller varit på någon mottagning utanför Sverige någon gång under de senaste 10 åren är det viktigt att du talar om det vid inskrivningsbesöket. Om så är fallet måste provtagningen kompletteras. Detta är viktigt då det kan förekomma bakterier, som vanlig antibiotika inte har någon verkan mot. En av dem är Meticillinresistenta Staphylococcus Aureus (MRSA). Dessa kan man vara bärare av utan att ha några symtom.

Till dig som är rökare

Sahlgrenska Universitetssjukhuset är ett rökfritt sjukhus.

Du skall sluta röka eller göra uppehåll 6 veckor före operation och minst 6 veckor efter. Att sluta röka minskar risken för komplikationer med sår och benläkning.

Dofter

Dofter som parfymer, rakvatten och andra doftande hudvårdsprodukter ska undvikas på sjukhuset. Tänk på att även blommor med stark doft kan framkalla besvär därför har vi blomförbud på vårdavdelningen.

Kost inför operationen

Det är alltid viktigt för ditt välbefinnande vad du äter och dricker. Inför och efter en operation är det ännu viktigare eftersom sår läkningen och rehabiliteringen underlättas av ett fullgott näringsintag.

Inför sjukhusvistelsen

Fasta inför operation

Du får inte äta efter kl 24:00 kvällen före operation. Däremot får du dricka vatten fram till klockan 05.00 på operationsdagens morgon.

DusCHFörberedelser

För att minska risken för infektion skall du duscha med en speciell bakteriedödande tvål (Hibiscrub). Köp Hibiscrub+svampar på apoteket. Du skall duscha vid tre tillfällen med den tvålen. Efter första duschen byter du till rena kläder och renbäddar din säng. Du kommer att få mer information vid inskrivningsbesöket.

Du får inte ha några smycken på när du duschar. Även piercingsmycken skall bort.

Använd inte hudkräm efter dusch.

Använd inte kosmetika(läppstift och nagellack). Läppar och nagelbäddens färg talar till viss del om för oss hur du mår.

Telefon och Internet

Mobiltelefon är tillåten och rekommenderas att ta med till vårdavdelning men får inte användas på uppvakningsavdelningen.

Det finns möjlighet att hyra telefon på avdelningen.

Sjukhuset tillhandahåller ej internetuppkoppling.

Besökstid

Alla dagar klockan 14:00 - 19:00.

Värdesaker

Lämna värdesaker och smycken hemma.

Du ansvarar själv för nyckeln till ditt klädskåp.

Kläder och skor

Du får låna sjukhuskläder på avdelningen. Ta med bekväma och halkfria skor att använda vid gångträning. Skorna ska sitta stadigt på foten.

Hjälpmedel

Efter en höftprotesoperation kan det finnas behov av vissa hjälpmedel. **Arbetssterapeuten** i din kommun hjälper dig med att bedöma om du behöver något hjälpmedel. Ring och boka tid i god tid före din operation. Om du inte har något aktuellt gånghjälpmedel sedan tidigare behöver du även ta kontakt med **sjukgymnasten** för lån och utprovning av kryckor samt för att få **gånginstruktioner**. Under vintertid (oktober-april) behöver du få isdubbar monterade på dina kryckor. På sidan 38-39 finns adresslista med telefonnummer. Du lämnar tillbaka dina hjälpmedel på samma adress när du inte längre har behov av dem.

Mer information om hjälpmedel finns på www.1177.se

Tips: märk dina hjälpmedel med ditt namn!

Förberedelser i hemmet

Här följer praktiska råd som underlättar din vardag:

För att underlätta din vardag kan det vara bra att köpa hem långt skohorn, badborste med långt handtag, elastiska skosnören och halkmatta till duschen.

Tänk på att placera de saker du använder dagligen lätt tillgängliga. Ta gärna bort lösa mattor. Du kan behöva en stabil stol, gärna med armstöd.

Har du ingen som kan hjälpa dig hemma den första tiden efter operationen så kan du förbereda dig genom att handla hem, laga till och frysa in mat.

Köket

Organisera om i köket så att arbetet underlättas genom att placera köksredskap och matvaror i lämplig höjd så att de blir lättare att nå.

Griptång kan användas för att nå bättre.

Tag med till sjukhuset:

- Kryckor eller annat aktuellt gånghjälpmedel
- Övriga hjälpmedel du har behov av
- Dina läkemedel samt din läkemedelslista
- Fotolegitimation
- Denna broschyr
- Tag med egna toalettartiklar



Under sjukhusvistelsen

På operationsdagens morgon får du de läkemedel som narkosläkaren har ordinerat.

Efter operationen kommer du till uppvakningsavdelningen där det kontrolleras att du mår bra. Där får du börja dricka.

När bedövningen har släppt får du sitta på sängkanten och stå bredvid sängen med hjälp av personal. När personalen bedömer att

ditt tillstånd är stabilt får du komma tillbaka till vårdavdelningen. Dina anhöriga kan ringa till uppvakningsavdelningen, tel. 031 343 18 43 (44). Anhöriga får normalt inte besöka dig på uppvakningsavdelningen.

Smärta och smärtlindring

För att förebygga och behandla smärta efter operationen ges smärtstillande läkemedel redan innan operationen. För att få en bra smärtlindring ges tabletter kontinuerligt under dygnet. Med hjälp av en smärtskala (VAS) som är graderad från 0-10 kan du beskriva smärtan. En god smärtlindring är grunden för att du skall komma igång och röra dig.

Efter operation

På vårdavdelningen fortsätter träningen med sjukgymnast, övrig personal samt på egen hand. Kom ihåg att allt du gör är träning, t.ex att förflytta dig i och ur säng, sköta din hygien, klä på dig och sitta i dagrummet vid måltider.

Det går bra att duscha. Förbandet är vattenavvisande och behöver ej bytas efter duschning.

Personal finns till hands men det är viktigt att du försöker göra så mycket som möjligt själv.

Kontroll av blodprover samt röntgen görs innan du åker hem.

Utskrivning

Du får åka hem när du klarar utskrivningskriterierna (se nedan under Rehabilitering under sjukhusvistelsen) samt fått den information som du behöver från läkare och övrig personal.

Före hemfärd ber vi dig observera

- Att du har haft ett samtal med läkare.
- Att du har fått recept (elektroniskt) på aktuell medicin.
- Att du har fått tillbaka egen medicin, om du har lämnat sådan till sjuksköterskan.

- Att du har fått remiss till distriktssköterska för att ta bort suturer/agraffer. Borttagning sker ca tre veckor efter operationen. Du ringer själv och bokar tid på din vårdcentral.
- Du kan duscha med förbandet på men inte bada.
- Att du har fått eventuella sjukintyg.
- Att du har fått sjukgymnastremiss.
- Att du har fått alla dina frågor besvarade.

Hemresan sker oftast omkring klockan 13:00 för att lämna sängplats till nya patienter.

Du har möjlighet att få ett sjukreseintyg, vilket medför att din hemresa kostar 150 kronor. Reservation för eventuell prisändring.

Detta betalas kontant till chauffören.

Apotek finns på Mölndals sjukhus

Öppettider:

Måndag till Fredag 08.00 - 20.00

Lördag 10.00 - 15.00

Söndag 10.00 - 15.00

Rehabilitering under sjukhusvistelsen

För att klara utskrivningskriterierna nedan är det av vikt att du tar ansvar och deltar aktivt i din rehabilitering samt kommer igång så fort som möjligt. Efter operationen behöver kroppen komma igång med fottramp och att du rör på benen. Redan på operationsdagen får du komma upp och gå på ditt opererade ben.

Du kommer att träna förflyttning i och ur säng samt gå igenom dina hemövningar så att du kan träna dessa på egen hand (se sidan 22).

Gångträning fortgår under hela din sjukhusvistelse.

Utskrivningskriterier

Vid utskrivning förväntas du kunna:

- Ta dig i och ur säng självständigt
- Gå självständigt med hjälpmedel
- Gå i trappa (om behov finns)
- Utföra ditt hemträningsprogram
- Klara din hygien samt av- och påklädning

Efter utskrivning från sjukhuset fortsätter du utföra ditt hemträningsprogram. Dagliga promenader rekommenderas! Du kommer i samband med utskrivning att få en remiss för sjukgymnastik och vi rekommenderar att du ringer och bokar så att du har en tid om cirka 4 veckor efter din operation.

Efter sjukhusvistelsen

Uppföljning

Omkring 3 månader efter operationen får du telefonsamtal från sjuksköterska eller läkarbesök.

Du kommer att få kallelse till detta telefonsamtal/ läkarbesök.

Smärtlindring

Fortsätt att använda smärtlindrande läkemedel som du fått information om på avdelningen så din rehabilitering inte hindras av smärta. Kom ihåg att det är viktigt att ta tabletterna regelbundet. Regelbunden smärtlindring kan behövas de närmaste veckorna efter operationen. Därefter räcker det oftast att ta smärtstillande endast vid behov.

Sårvård

Förbandet som du har vid utskrivningen är vattentåligt så det går att duscha. Före hemgång får du information om när ditt förband skall bytas. Tre veckor efter operationen görs en sårkontroll där agraffer/suturer tas bort.

Problem med magen

Detta kan uppstå efter en operation då man rör sig mindre än vanligt och får mediciner man inte är van vid. För att undvika problem med förstoppning bör du:

- Dricka rikligt, minst två liter vätska om dagen.
- Äta fiberrik mat. Ät mycket grönsaker, rotfrukter, frukt och bär.

Komplikationer

Komplikationer kan uppstå vid alla operationer men är relativt ovanliga. Det är viktigt att du är medveten om de problem som kan uppstå efter operationen.

Infektion

Även om sårinfektion är ovanligt efter ledprotesoperationer kan det ibland uppstå. Det är därför viktigt att uppmärksamma misstänkt infektion tidigt. Efter utskrivning förväntas operationssåret vara torrt.

Följande symtom är varningssignaler som du skall vara uppmärksam på:

- Feber
- Ökad rodnad och värmeökning i operationsområdet
- Ökad smärta
- Läckage av sårvätska.

Det är viktigt att vid misstanke om infektion få en bedömning av sjukhusets ortopedläkare innan någon behandling med antibiotika sätts in!

Kontakta:

Sårsmottagningen tel. 031- 343 06 42, vardagar kl.08.00-16.00

Avdelning 232 tel. 031- 343 21 32, kvällar och helger

Avdelning 233 tel. 031- 343 12 78, kvällar måndag till torsdag

Blodpropp

Följande symtom skall du vara uppmärksam på:

- Feber
- Tilltagande smärta
- Svullnad av vaden eller hela benet

Om du har ovanstående symtom skall du ta kontakt med akutmottagningen.

Luxation

Vid ogynnsamma förhållande, som t.ex. vid fall, kan din nya höftled luxera (gå ur led). Detta är dock ovanligt. Om det händer måste du ta kontakt med akutsjukvården. Din höftled måste reponeras så att den kommer i rätt läge igen.

Praktiska förflyttningsråd

I och ur säng



När du stiger ur sängen, flyttar du dig så långt ut på sängkanten som möjligt åt den opererade sidan. För benen över kanten samtidigt som du sätter dig upp. Sträck fram det opererade benet, tryck ifrån med armarna och res dig upp till stående med mesta tyngden på det icke opererade benet.

När du skall lägga dig gör du på följande sätt: Sträck fram det opererade benet och sätt dig ned på sängkanten med stöd av armarna. Sitt snett på sängkanten med ryggen mot kudden. Lyft upp benen samtidigt som du lägger dig ned.

Ligga på sidan

Du kan ligga på både den opererade och icke opererade sidan direkt efter operationen. Om du ligger på den icke opererade sidan kan det kännas bekvämt med ett par kuddar mellan benen första tiden.

I och ur stol



Stol med armstöd underlättar förflyttning i och ur stol framför allt första tiden efter operationen. Du avlastar din opererade höft genom att sträcka fram den opererade sidans ben och samtidigt ta hjälp av armarna.

Om båda höfterna opereras vid samma tillfälle får det ben som känns starkast motsvara det friska icke opererade benet. Det ben som känns svagast får då motsvara det opererade benet vid förflyttningarna nedan.

På- och avklädning

Exempel på hjälpmedel som kan underlätta vid på- och avklädning är griptång, strumppådragare och långt skohorn.



Påtagning av byxor med **griptång**.



Påklädning av strumpor med hjälp av **strumppådragare**



Avtagning av strumpor med hjälp av **långt skohorn** eller **griptång**. Till skor kan långt skohorn och **elastiska skosnören** underlätta.

Gång med kryckor

Lyft fram båda kryckorna en normal steglängd. Följ efter med det opererade benet och sätt ned foten i linje med kryckorna. Lyft därefter fram det andra benet en steglängd framför det opererade benet - dvs. försök att gå så naturligt som möjligt med jämn och normal steglängd. Använd två kryckor under minst 4-6 veckor efter operationen. Kryckorna avvecklas därefter successivt tills du kan gå normalt utan hälta. Din sjukgymnast hjälper dig med att bedöma din gång. När du går med en krycka skall du hålla den på den sida som inte är opererad.

Gång i trappa



Uppför: Gå upp med det friska benet först. Lyft därefter upp det opererade benet och kryckan till samma trappsteg. (Håll den andra kryckan så som visas på bilden.)



Nedför: Sätt ned kryckan och det opererade benet först. Använd räcke om det finns.

I och ur bil

Du kan åka vanlig personbil efter din höftledsoperation. För att göra det bekvämt för dig kan du göra på följande sätt: Se till att passagerarsätet är maximalt tillbakadraget och att ryggstödet lutar lätt bakåt. Sätt dig först på sätet och lyft därefter in benen. Tips: Undvik gå i och ur bil med bilen intill en trottoarkant! (Nivåskillnaden mellan sätet och marken blir då mindre)



Sätt dig först på sätet och lyft sedan in benen.

Köra bil

Ofta rör det sig om 3-6 veckor efter operationen, bland annat beroende på vilket ben du opererat. Du avgör själv när du, med god kontroll och styrka i det opererade benet, kan framföra fordonet trafiksäkert. Du måste kunna bromsa in hastigt vid en akut situation.

Fritids-/idrottsaktiviteter

Det finns inga restriktioner men vi rekommenderar att du undviker

extrema belastningar på din protes. Aktiviteter som simning, cykling, golf, tennis, längdskidåkning, ridning, dans etc. går utmärkt – det gäller att använda sitt sunda förnuft. Utförsåkning kan fungera bra om du är en van skidåkare men risk finns att din höft hoppar ur led om du faller.

Samliv

Kan återupptas när det känns bra för din höft. Du avgör själv.

Hygien

Har du möjlighet att stå och duscha är det bäst. En antihalkmatta i duschen är bra för att minska halkrisken. Under den första tiden bör du inte sitta ned i badkaret. Du får råd av arbetsterapeuten på sjukhuset hur du kan göra istället.

Bära

När du går med kryckor kan det vara svårt att samtidigt bära med sig något. Knyt fast en plastpåse på kryckhandtaget, använd plagg med stora fickor, förkläde, ”magväska” eller ryggsäck.

Träningsprogram

Fysisk träning har, i flertalet studier, visat sig ha många positiva effekter såväl kroppsliga som mentala.

För att uppnå ett så bra resultat som möjligt efter din höftprotesoperation är det en fördel att ha tränat före operationen. Genom att träna upp styrka och rörlighet har du bättre förutsättningar till ett lyckat resultat. Nedanstående övningar skall du lära dig samt träna inför operationen.

Samma övningar får du fortsätta med under sjukhusvistelsen och fram till 4-6 veckor efter operationen. Redskap som du behöver för din träning är ”knärulle” och ”glidbräda”. Som knärulle kan du använda hård hushållsrulle, kavel eller liknande. Vira en badhandduk hårt runt och tejpa fast för att få en ”bra” storlek (15-30 cm i diameter). Ett ihoprullat liggunderlag kan också fungera bra. Som glidbräda kan du t ex använda en vänd matbricka eller en skåpsdörr. Utför gärna programmet 2-3 gånger dagligen.



1. Cirkulationsträning.

Trampa upp och ned kraftigt i båda fotlederna.
En till två minuter varje timma.



2. Cirkulationsträning.

Släpncykling på glidbräda. Böj och sträck växelvis
med fötterna i underlaget 2x20. Öka successivt antalet
repetitioner allteftersom du blir starkare. Övningen kan
även utföras utan glidbräda men blir då tyngre.



3. Rörlighetsträning höft.

Ta ut din böjförmåga i den höft som skall opereras. Håll kvar tio sekunder.

Upprepa fyra gånger.



4. Styrketräning utsida höft.

För ihop och isär benen med hämlarna mot underlaget. Fötterna skall peka mot taket. Upprepa 10 gånger.



5. Styrketräning framsida lår.

Böj upp foten och sträck maximalt i knät. Håll kvar 5-10 sekunder. Upprepa 10 gånger. Knävecket skall hållas kvar mot rullen.



6. Styrketräning baksida höft.

Ligg på rygg med böjda ben. Spänn skinkorna och lyft bäckenet. Håll kvar 5 sekunder. Upprepa 10 gånger.



7. Styrketräning baksida höft.

För operationssidans ben rakt bakåt. Håll kvar 5 sekunder.

Upprepa 5 gånger.

OBS! Tänk på att hålla ryggen rak och att ej böja dig framåt.

Undvik ha tårna i golvet!



8. Styrketräning utsida höft.

För operationssidans ben utåt sidan, något snett bakåt.

Håll kvar 5 sekunder.

Upprepa 5 gånger.

OBS! Tänk på att hålla ryggen rak och foten pekandes framåt.

Följande tre övningar är också bra att träna före din operation. Dessa övningar finns inte med på det program du får på avdelningen.



Styrketräning utsida höft.

Ligg på din friska sida lite över på mage. Lyft det ben som skall opereras rakt upp med sträckt höft.

Upprepa 10 gånger.

När du är opererad får denna övning utföras tidigast 6 veckor efter operationen då den innebär stor belastning på din höft.



Styrketräning baksida höft.

Ligg på mage med höfterna kvar i underlaget. Lyft det ben som skall opereras rakt upp och håll kvar några sekunder.

Upprepa 10 gånger.



Styrketräning framsida lår.

Sitt med låret understött.

Böj upp foten och sträck maximalt i knäleden. Håll kvar 5 sekunder.

Öka gärna belastningen genom att hänga en vikt kring foten.

Töjning av höften.

Det är inte ovanligt att man är stel och har svårt att sträcka ut i höften (föra benet bakåt). Om du känner dig stel i höften kan du utföra någon av övningarna nedan som passar dig. Ett annat sätt att töja på höften är att ligga utsträckt på mage.



Tre exempel på övningar som töjer på framsidan av vänster höft. För vänster ben något bakåt och håll överkroppen rak (böj dig ej framåt!). Försök nu skjuta fram höften så att det drar/sträcker på framsidan och håll kvar 15-30 sekunder. Upprepa 2-4 gånger.

Frågor och svar

När får jag ligga på sidan?

Svar: Du får ligga på vilka sida du vill direkt efter operationen.

Hur länge måste jag använda griptång, strumppådragare och långt skohorn?

Svar: Tills du själv känner att du inte behöver dem längre.

När får jag korsa benen?

Svar: Du får korsa benen direkt efter operationen både i liggande och sittande.

Hur länge skall jag använda två kryckkäppar?

Svar: Minst 4-6 veckor. Därefter avvecklas kryckorna successivt tills du kan gå normalt utan hålta. Ta gärna råd av sjukgymnast.

När kan jag återgå till arbetet?

Svar: Beror på vilken typ av arbete du har. Tala med din läkare.

När kan jag börja köra bil?

Svar: När du återfått god kontroll och styrka i benet. Det är du själv som avgör när du är trafiksäker.

När kan jag cykla på motionscykel?

Svar: Så snart som du kan ta dig på och av cykeln samt har tillräcklig rörlighet i höften. Tips: Det kan kännas bra för höften om sadeln ställs in lite högre första tiden efter operationen.

När kan jag börja cykla på vanlig cykel utomhus?

Svar: När du återfått god kontroll och styrka i benet. Det är du själv som avgör när du är trafiksäker.

När kan jag börja simma?

Svar: När såret är läkt. Initialt kan det vara lämpligt att ”sparka” med benen som man gör vid crawl.

Nationella Kvalitetsregister – information till dig som är patient.

För att utveckla och säkra vårdens kvalitet har din klinik valt att rapportera till följande Nationella Kvalitetsregister: Svenska Höftprotesregistret (SHPR).

25B Du bidrar till en bättre vård!

Genom att vara med i Nationella Kvalitetsregistret bidrar du till att förbättra vården. Ju fler som deltar, desto statistiskt säkrare blir resultaten. Resultaten använder vi sedan i vårt förbättringsarbete.

26B Registren bidrar till bättre kvalitet

Kvalitetsregistren bidrar till ny kunskap om bästa behandlingsalternativ och operationsteknik inom många områden. I kvalitetsregistren samlas uppgifter om behandling och resultat för olika patientgrupper från hela landet. De kan därför användas för att jämföra vården mellan olika sjukhus.

27B Du skyddas av sekretess

Dina uppgifter i kvalitetsregistren är sekretessskyddade och behandlas på samma sätt som journaluppgifter. Uppgifterna tas bort när de inte längre behövs.

28B Dina rättigheter som patient

Som patient har du rätt att få veta till vilka mottagare som dina personuppgifter kan komma att lämnas ut. Det kan även gälla andra uppgifter från annan källa än själva journalen. Du kan även få dina uppgifter borttagna eller tacka nej till att bli registrerad.

Registeransvariga:

Johan Kärrholm	Professor, överläkare	Registerhållare SHPR
Göran Garellick	Överläkare	Registerhållare SHPR
Cecilia Rogmark	Överläkare	Registerhållare SHPR

PS 1 Vill du ha mer information kontakta din läkare eller nedanstående kontaktpersoner eller gå till Svenska Höftprotesregistrets hemsida: www.shpr.se.

PS 2 För att få ett utdrag på vilka uppgifter som registreras i kvalitetsregistret kontakta nedanstående kontaktpersoner.

Adress	Telefon	E-post
Svenska Höftprotesregistret Registercentrum VGR 431 45 Göteborg	010-441 29 30 Reg. koord. Kajsa Erikson	kajsa.erikson@registercentrum.se
	010-441 29 31 Reg. koord. Karin Lindborg	karin.lindborg@registercentrum.se
	010-441 29 32 Reg. koord. Karin Pettersson	karin.mar.pettersson@registercentrum.se

Biobank

Lagen om biobanker i hälso-och sjukvården (2002:297) gäller fr o m 1 januari 2003. Landstingens gemensamma hantering började tillämpas i Västra götalandregionen den 1 oktober 2004.

Lagen om biobanker innebär att prover som lämnas kan komma att sparas mer än två månader efter avslutad analys.

Till dig som lämnar prov/Biobanken

Som patient behöver du ofta lämna prover till exempel blodprover eller vävnadsprover. Prover tas också vid de hälsokontroller som landstinget erbjuder.

Vissa prover sparas rutinmässigt i en så kallad biobank. En biobank är en samling prover – blodprover, cellprover eller andra vävnadsprover, som tas i vården och sparas längre tid än två månader och som kan härledas till en viss person.

Därför behöver prover sparas

Det är värdefullt att dina prover sparas för att vi ska kunna:

- Undersöka ditt prov igen om till exempel en behandling inte får avsedd effekt.
- Ställa en säkrare diagnos genom att jämföra nya prover med sparade prover.
- Skicka provet till annan specialist för bedömning.
- Kontrollera och utveckla våra metoder och rutiner.
- Utbilda vårdpersonal.
- Bedriva medicinsk forskning för att bättre kunna förebygga och behandla sjukdomar.

Så skyddas dina personuppgifter och prover.

Dina sparade prover förvaras så att obehöriga inte kan komma åt dem. Personuppgifter som hör till provet noteras i din patientjournal och i särskilda register över prover. Dina personuppgifter skyddas av sekretesslagen, vårdregisterlagen och personuppgiftslagen.

Prover från biobanken får inte lämnas ut i vinstsyfte eftersom det är förbjudet att handla med prover från människa.

Forskning

Vissa prover kan vara av stort värde för den medicinska forskningen. Alla forskningsprojekt som inleds skall godkännas av en nämnd för forskningsetik som bedömer om projektet är viktigt för vården och om det kan genomföras utan att en patients personliga integritet äventyras.

Du bestämmer själv som patienten om dina prover skall få användas. Biobankslagen säger att du ska få information och möjlighet att ta ställning till om dina prover skall sparas och vad de får användas till.

Om du samtycker till att dina prover sparas har du alltid rätt att när som helst ändra ditt beslut. Det enda som inte går att ångra är beslutet att ett prov inte skall sparas.

I samband med provtagningen eller vid inskrivningen blir du tillfrågad om ditt samtycke.

Mer information

Vill du ha mer information kan du fråga din läkare. Du hittar också information på www.infomedica.se

Denna broschyr vänder sig till dig som patient. För att kunna förbättra innehållet och göra den mer användarvänlig är vi tacksamma för synpunkter, såväl positiva som negativa. Skriv gärna ned eventuella synpunkter och lämna till din sjuksköterska, sjukgymnast eller arbetsterapeut.

Användbara telefonnummer

Kontaktpunkten 2	031-343 31 00
Avdelning 232	031-343 21 32
Avdelning 233	031-343 12 78
Uppvakningsavdelningen	031-343 18 43 (44)
Sjukgymnastiken	031-343 14 64
Arbetsterapin	031-343 10 36
Kurator	031-343 44 45
Operationskoordinator	031-343 22 85
Sårmodtagning	031-343 06 42

Apotek finns på Mölndals sjukhus

Öppettider:	Måndag till Fredag	08.00 - 20.00
	Lördag	10.00 - 15.00
	Söndag	10.00 - 15.00

Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Ortopeden
431 80 Mölndal

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

Hjälpmedel i Göteborg

Hjälpmedel för personer med funktionshinder är ett personligt lån och får inte användas eller överlåtas till annan person. De ska återlämnas när behovet upphör.

OBS! Du måste ringa och boka tid för att prova ut hjälpmedel.

Enhet	Adress	Telefon	Öppettider
Närhälsan Eriksberg rehammottagning	Sjöportsgatan 8	747 99 00	Vardagar 08.00-17.00
Hälso- och sjukvård Lundby	Bror Nilssons gata 5	366 71 20	Efter överenskommelse
Hälso- och sjukvårdsenheten Norra Hisingen	Friedländers gata 20 (fd Bäckeboleskolan)	366 91 19	Vardagar 08.00-17.00
Närhälsan Angered rehammottagning	Triörgatan 2	747 86 00	Vardagar 08.00-17.00
Hammarhus	Hammarkulletorget 62 A	365 23 73	Vardagar 08.00-16.00, ring på dagcentralens klocka
Närhälsan Gamlestadstorget rehammottagning	Gamlestadsvägen 4, B15	345 08 40	Vardagar 08.00-17.00
Närhälsan Olskroken rehammottagning	Redbergsvägen 6	345 06 80	Vardagar 08.00-17.00
Hälso- och sjukvårdsverksamheten Örgryte, Härlanda	Kålltorpsgatan 2	365 55 60	Vardagar 08.00-15.30
Närhälsan Gibraltar rehammottagning	Gibraltargatan 1C	747 87 50	Vardagar 08.00-17.00
Närhälsan Majorna rehammottagning	Skärgårdsgatan 4	747 81 70	Vardagar 08.00-17.00
Gråbergets Senior Center	Stortoppsgatan 2	365 92 09 365 96 29	Efter överenskommelse
Närhälsan Frölunda rehammottagning	Näverlursgatan 34 B	346 08 20	Vardagar 08.00-17.00
Hjälpmedelscentralen Mölndal	Idrottsvägen 10	010-473 80 80	Vardagar 08.00-16.30

Hjälpmedel i Södra Bohuslän

Hjälpmedel för personer med funktionshinder är ett personligt lån och får inte användas eller överlåtas till annan person. De ska återlämnas när behovet upphör.

OBS! Du måste ringa och boka tid för att prova ut hjälpmedel.

Kommun	Adress	Telefon	Öppettider
Ale	Ale Rehab Vikadamm Vallmovägen 3 446 35 Älvängen	0303-33 05 95	Må-Fr 08.00 – 16.00 Tis även 16.00-18.00
Härryda	Närhälsan Sjukgymnastiken Ekdalavägen 2 435 30 Mölnlycke	010-47 33 675	
Kungälv	Rehabenheten Ytterbyvägen 19 442 35 Kungälv	0303-23 98 31	Må, on, fr 10.00-12.00 Tor jämn vecka 16.00-18.00
Mönödal	Bräcke Diakoni Primärvårdsrehab Möndal Argogatan 2 431 53 Möndal	Reception 031-350 11 11	Må-Fr 08.00-16.30 Drop-in Ti-To 13.00-14.00
Möndal (Lindome)	Bräcke Diakoni Primärvårdsrehab Lindome Elementvägen 1 437 36 Lindome	Reception 031-350 11 11	Må-Fr 08.00-16.30 Drop-in Ti-To 13.00-14.00
Partille	Partille Rehab Gamla Kronvägen 82 433 39 Partille	031-792 96 60	Må-Fr 08.00-15.00
Stenungsund	AMEKA Kringlekärrsvägen 10 444 40 Stenungsund	0303-73 85 40	Må-Fr 08.00-15.00
Tjörn	Sundsbyvägen 4 (Teliahuset) 471 94 Källekärr	0304-60 12 70	Må-fr 07.30-16.00 Ti 07.30-18.00
Öckerö	Öckeröarnas rehab Hedens By Strandvägen 35 473 30 Hönö	031-97 64 50	Må-fr 07.00-15.00

Mölnåls sjukhus

Terrakottagatan



Håradsgatan

Bosgårdsgatan

Biskopsgatan

Lånsmansgatan



Avdelning 232 / 233

Arbeterapin Gruppinfo

Ortopedmottagning / Inskrivning Väntrum A

ENTRÉ

ÖGON FÖRLOSSNING

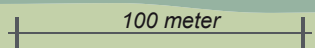
HUVUDENTRÉ



mot Mölnåls centrum

Göteborgsvågen

mot Göteborg



100 meter

Mölnålsån

