

INFORMATION TILL DIG SOM VÄNTAR PÅ HÖFTLEDSOPERATION

Vid förslitning i höftleden är smärta det vanligaste symptomet. I början känns smärtan vid rörelse, men så småningom övergår den till vilovärk. Rörligheten i leden försämras också. Målet med operationen är att minska smärtorna och förbättra rörligheten. Det är viktigt att du vill komma in för operation och är motiverad att aktivt rehabilitera dig.

FÖRBEREDELSE INFÖR OPERATIONEN

Före operationen är det viktigt att eventuella grundsjukdomar (t.ex. diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar) är i god balans, kontakta vid behov den vårdande läkaren. Eventuella infektioner, t.ex. urinvägs-, tand- och hudinfektioner, bör åtgärdas före en höftledsoperation eftersom de ökar risken för infektioner i ledprotesen.

Tandvård och undersökning av munnen

Eventuella infektioner i tänderna bör åtgärdas i god tid före en ledprotesoperation. Eventuella rotfyllsbehandlingar bör skötas till slut. Det är viktigt att besöka tandläkare *även om man har tandprotes*. Se bilaga!

Hud- och fotvård

Huden tvättas med vanligt tvättmedel. Torr hud kan vid behov smörjas med bassalva. Var noggrann med att huden på operationsområdet, i ljumskarna och i eventuella magveck hålls torr och hel. Fötterna och huden mellan tårna bör skötas omsorgsfullt. Svampinfektion i foten får ofta sin början mellan lilltån och tån bredvid. För att undvika fotsvamp, är det viktigt att tvätta fötterna regelbundet och torka väl mellan tårna. Mellanrummen mellan tårna bör hållas torra. Om du inte själv klarar av att kontrollera mellanrummen mellan tårna eller klippa tånaglarna, kan du vända er till en fotvårdare. Besöket till fotvårdaren skall göras senast två veckor innan operationen. Använd badskor/badtofflor i simhallar och andra badinrättningar.

Fotsvamp och nageltrångsinfektioner bör behandlas före operation.

Urinvägsinfektioner

Urinvägsinfektioner bör behandlas före operation. Om du har haft upprepade infektioner kan du försöka förebygga dem genom att dricka rikligt, undvika åtsittande kläder och kyla samt genom att vara noggrann med hygien. Ibland kan förebyggande medicin vara på sin plats.

Tobaksrökning

Det är bra att sluta röka minst en månad före operationen, då hinner lungornas syreupptagningsförmåga förbättras. Genom att man slutar röka, läker såret också bättre och benbildningen förbättras.

Viktkontroll

För bestående viktnedgång behövs tillräckligt med tid. För att uppnå bästa resultat skall man förändra de dagliga matvanorna och motionera mera. För att uppnå en bestående förändring är det viktigt att genomföra förändringarna steg för steg. Ett gott tempo för viktnedgången är 1-2 kg/månad. För att få stöd kan du ta reda på om det finns viktkontrollgrupper i din kommun och vilka motionsmöjligheter som erbjuds.

God allmän kondition och muskelstyrka före operationen underlättar rehabiliteringen. Gymnastisera därför enligt det program du fått. (bilaga) I väntan på operationen är det viktigt att motionera mångsidigt och att börja ta värkmedicinering regelbundet. Hjälpmedel (t.ex. kryckor) kan vid behov lånas från hälsovårdscentralen.

OPERATIONEN

Några veckor före operationen reserveras tid åt dig för preoperativt besök hos endoprotesskötare, fysioterapeut och opererande läkare. Då får du information om hur du skall förbereda dig hemma inför operationen, om vad som händer på sjukhuset och om eftervården. Samma dag tas röntgen. Blodprover tar man några dagar före besöket.

Operationen sker under ryggmärgsbedövning (spinalbedövning). Rehabiliteringen påbörjas redan på operatonsdagen. Sjukhusvistelsen är ca 2-3 dygn. En slutkontroll ordnas 3 månader senare, då kan de i arbetsför ålder vanligtvis återgå till arbetet. Efter operationen ligger ansvaret för rehabiliteringen hos patienten, detta för att uppnå bästa möjliga resultat.

Intagningen är planerad till bäddavdelningen T2.

Köförfrågningar/Ansvarig sjukskötare:

Telefontid måndagar, tisdagar och torsdagar kl. 9-11, tel. 213 4114

Om du inte längre är i behov av vård eller om du fått vård på annat håll, ber vi dig kontakta den ansvariga sjukskötaren snarast möjligt!

VKS NM/NR 5/2013

Vasa centralsjukhus
Fysiatri

RÅD ÅT PATIENTER SOM VÄNTAR PÅ HÖFTLEDSOPERATION

För att få möjligast bästa resultat efter en höftoperation är det viktigt att ni strävar till att bibehålla muskelkraften och ledernas rörlighet så bra som möjligt före operationen. På detta sätt sker rehabiliteringen efter operationen snabbare och smidigare.

Det är viktigt att enligt omständigheterna idka ledvänliga motionsformer såsom gång (även stavgång), cykling, simning, skidning, gymnastik. Du kan höra dig för om hälsovårdscentralens fysioterapi har en motionscykel att låna.

GYMNASTIKDIREKTIV

Dessa rörelser är det bra att utföra fram till operation



Ligg på rygg med knäna böjda och fötterna på golvet.

Lyft bäckenet och korsryggen från golvet. Sänk långsamt ner.

Upprepa så många gånger att du blir trött i musklerna.

© PhysioTools Ltd



Ligg på rygg.

För benet ut mot sidan och sedan tillbaka till mittlinjen.

Upprepa så många gånger att det känns i musklerna.

© PhysioTools Ltd



Ligg på sidan med benen böjda. Håll i övre benets vrist, du kan använda ett band till hjälp.

Dra foten långsamt mot stjärten. Tänjningen känns på framsidan av låret. Håll tänjningen några sekunder.

© PhysioTools Ltd



Ligg på mage.

Håll knäna raka och lyft benen turvis uppåt.

Vila på mage en stund efter att du utfört rörelserna.

© PhysioTools Ltd



VÅRD AV MUNNEN INFÖR PROTESOPERATION

För kontroll av **tänderna** och **munns slemhinnor** ber vi Er besöka tandläkare i god tid före protesoperationen om det förflutit mer än 8 mån sedan Ert senaste tandläkarbesök.

Det kan finnas helt symptomfria infektionshärdar i munnens slemhinnor, tandkött, tänder och också i ett tandlöst käkben. Dessa infektionshärdar kan äventyra en lyckad protesoperation. Man vet att bakterier från infektionshärdar i tänder och käkar kan spridas via blodomloppet till protesområdet. Därför är det viktigt att tandläkaren också gör en *röntgenundersökning*. Rotfyllsbehandlingar bör skötas till slut.

Eventuell tandborttagning minst 2 veckor före operationen.

Om behandlingen av en eventuell tandinfektion inte kan fullföljas före den överenskomna operationsdagen ber vi Er ringa till den ansvariga sjukskötaren så att operationen kan flyttas fram. Ansvariga sjukskötarens tel. 06 213 4496, måndagar, tisdagar och onsdagar kl. 9-11.

Er egen hälsovårdscentral ansvarar för tandvården.

Även undersökning och behandling utförd av privat tandläkare ersätts av FPA.

Returnera nedanstående tandläkarutlåtande till centralsjukhuset i samband med besök hos protesskötaren.

Patientens namn och personsignum: _____

Tandläkarutlåtande

Ifall det tandlösa käkbenet har konstaterats vara friskt i ett tidigare taget ortopantomografi (OPTG), behövs inte en ny röntgenundersökning. Undersökning av munnen vid behov.

OPTG gjord ____ / ____ 20 ____

Munnen är tandlös

Till kännedom åt vårdande ortoped: _____

I de undersökningar jag utfört har jag konstaterat att patientens tänder, käkar och slemhinnor har blivit vårdade med tanke på ledprotesoperation.

Plats och datum

Läkarens underskrift och telefonnummer