

PATIENTINFORMATION

Kunstigt hofteled

CPH Privathospital A/S
Rådhusørvet 4, 3520 Farum | +45 7021 8000
www.cph-privathospital.dk
Mail: info@cph-privathospital.dk





På CPH Privathospital sætter vi patienten i centrum.
Vores mål er at tilbyde den absolut bedste
behandling med hurtig udredning og et trygt
efterforløb- alt sammen i indbydende og
behagelige omgivelser.

Et kunstigt hofteled er et tilbud til patienter med almindelig slidgigt, leddegigt samt andre sygdomme, som medfører slidgigt i hofterne. I Danmark får ca. 13.000 patienter hvert år en hofteprotese.

Et kunstigt hofteled tilbydes, når man på grund af smerter eller andre gener oplever en generende nedsat daglig funktion. Det er vigtigt, at du først har gennemprøvet en medicinsk behandling, da den ofte vil kunne minimere gener og dermed udskyde behovet for en operation.

Mål og forventninger

Realistiske mål efter operationen er:

- reduceret behov for smertestillende medicin
- at du kan strække og bøje knæet helt
- at du kan færdes både inde og ude uden stok
- at du kan gå på trapper
- at du kan genoptage vante idrætsaktiviteter, undtagen kontaktsport.

En kunstig hofte holder ikke for evigt for alle patienter. Dette skyldes, at protesedelene kan slides så meget, at den kunstige hofte løsriveres fra knoglen. For over 95 % af patienterne holder en kunstig hofte i mindst 10 år – og for over 90 % i mindst 15 år. Der er en sammenhæng mellem, hvor meget du belaster protesen og risikoen for, at den løsner sig. Dette betyder dog ikke, at du skal "skåne" eller "spare" din nye hofte.

Protesen

Det kunstige hofteled, som vi bruger på CPH Privathospital, er en gennemprøvet protese, som har vist god funktion over mange år. Et kunstigt hofteled består af en lårbensprotese af metal, en kugle af metal/keramik og en hofteskål af metal med en plastindsats.

Operationen

Ved operationen lægges et snit ved hoften. Kirurgen fjerner den slidte brusk i hofteskålen og det slidte ledhoved. Hofteskålen og lårbensknoglens marvhule forberedes, hvorefter den kunstige hofte sættes i. Såret lukkes lagvist, huden lukkes med metalclips eller tråd, som fjernes efter 3 uger.

Er der risiko ved en hofteledsoperation?

Ved alle former for operationer, er der risiko for komplikationer.

Hofteprotesen kan gå af led

Ca. 5 % risikerer, at hoften går af led. Risikoen mindskes, hvis man i de første 3 måneder efter operationen følger de anviste regler om bevægelse, som er en del af genoptræningen efter operationen.

Bevægeindskrækning

De første tre måneder efter operationen må du ikke:

- Bøje hofteleddet over 90 grader
- Krydse benene – sov med en pude mellem benene
- Dreje benet indad

Blodpropper

Risikoen for udvikling af blodpropper i benene er 2-5 %. For at forebygge blodpropper, skal du helst træne alle-

rede på selve operationsdagen. Vi anbefaler, at du går omkring så meget som muligt.

Efter operationen får du rutinemæssigt blodfortyndende medicin, som gives som en tablet, du skal tage om aftenen. Du vil blive informeret om, hvor længe du skal fortsætte med behandlingen om morgenen inden udskrivelsen.

Betændelse/infektion i såret og nervepåvirkning

For at forebygge betændelse/infektion giver vi alle vores patienter antibiotika i forbindelse med operationen.

I sjældne tilfælde kan nerven ischiadicus beskadiges i forbindelse med operationen. Nervebeskadigelsen er oftest forbigående.

Benlængdeforskel

Selvom der foretages en grundig måltagning før operationen, kan der ikke sikres, at benlængden bliver helt ens efter indgrebet. Det tilstræbes, at forskellen ikke bliver mere end 1-2 cm. En eventuel forskel kan korrigeres med skoindlæg eller en hælførhøjelse. Den endelige forskel i benlængden kan først vurderes efter 3 måneder.

Før indlæggelsen

Kost og motion

Mens du venter på operationen, er det en fordel, hvis du fortsat holder dig mest muligt i gang ved fx at cykle, svømme eller gå ture. Ledbevarende træning (fx GLAD træning) og/eller styrketræning er også en mulighed. Det er vigtigt at du allerede nu spiser en sund og varieret kost. Det kan nedsætte risikoen for komplikationer og samtidig har det betydning for, hvordan dit sår heler efter operationen. En sund og varieret kost vil også forebygge, at du bliver unødigt træt efter operationen.

Rygning og alkohol

Rygning og et dagligt alkoholforbrug medfører øget risiko for komplikationer efter operationen. Vi anbefaler derfor, at du ophører eller reducerer rygning og alkoholindtagelse mest muligt op til operationen.

Forberedelse og indlæggelse

Inden operationen bør du overveje, om du eventuelt får brug for hjemmehjælp efter udskrivelsen. Langt de fleste kan selv klare personlig hygiejne og påklædning, men nogle kan have brug for hjælp til indkøb og rengø-

ring. Ved behov skal du selv kontakte din lokale hjemmepleje.

Hjælpemidler som albuestokke, toiletforhøjer og evt. griobetang låner du med hjem fra CPH Privathospital, men større hjælpemidler skal du låne fra dit lokale sygehus. Det kan fx dreje sig om en toiletstol til de første dage efter udskrivelsen, som du kan bestille på hjælpemiddeldepotet på dit lokale sygehus.

Husk at du selv skal arrangere hjemtransport. Du kan uden problemer sidde i en almindelig personbil. Har du Falck-abonnement er dette også en mulighed, og du bedes i det tilfælde medbringe dit abonnementskort.

Hvad skal du medbringe?

Ved indlæggelsen skal du medbringe et par gode sko som du går godt og sikkert i, toilettaske og en morgenkåbe/behageligt tøj. Det forventes, at du selv medbringer tøj til hele indlæggelsen.

Medicin

Du skal selv medbringe din sædvanlige medicin til ind-

læggelsen. Medicinen administrerer du selv – helt som du er vant til hjemmefra.

Faste

På operationsdagen skal du faste 6 timer inden operationstidspunktet – du må drikke klare væsker som vand, saft og kaffe/te indtil 2 timer før operationen.

Efter operationen

Vi tilstræber, at du allerede samme dag kommer op at sidde i en stol og ud at gå. Protesen kan sagtens holde til det, og det er vigtigt, at du ikke ligger for meget i sengen - det er vigtig, at du kommer hurtigt op og i gang, da det minimerer risikoen for komplikationer og giver det bedste resultat på sigt. Plejepersonalet og fysioterapeuterne hjælper dig, og du vil gå med et gangredskab. Du skal træne mange gange hver dag og kun betragte sengen som et sted at hvile sig (som derhjemme). Det vil sige, at alle dagligdags aktiviteter som måltider, personlig pleje, toiletbesøg, læse, se tv osv. foregår, som du plejer. Du vil selvfølgelig få hjælp til at komme ud af sengen og bevæge dig rundt. Du får også træning i at gå på trapper.

Smertebehandling

Du skal forvente, at der er smerter efter operationen, men vi sørger for at holde dine smerter på et minimum. Du får smertestillende medicin flere gange dagligt, men det er vigtigt, at du siger til, hvis du har behov for mere. For mange smerter resulterer i for lidt træning, og det er vigtigt, at du får trænet. Dit ben kan være hævet og misfarvet efter operationen. Det er helt normalt og forsvinder af sig selv.

Genoptræning

Du bliver hver dag under indlæggelsen trænet af en fysioterapeut. Det er imidlertid vigtigt, at du også selv træner så meget, du kan, og kun betragter sengen som et sted, hvor du hviler dig – helt som derhjemme. Fysioterapeuten udleverer et træningsprogram, som du skal fortsætte med at følge derhjemme efter udskrivelsen. Du vil herfra blive henvist til ambulant genoptræning – enten via din hjemkommune eller via den private fysioterapi.

Udskrivelsen

Du skal regne med at blive udskrevet efter 1 døgn.

Efter udskrivelsen

Smerter

Det er helt normalt, at der forekommer smerter i en periode efter operationen i forbindelse med øgning af gang og aktiviteter. Det kan være en god idé at afpasse træningen efter smerterne, så musklerne indimellem får lidt ro. Hævelse og blodansamlinger

Hævelse af det opererede ben er normalt og skyldes dels følger efter operationen, dels at gangfunktionen ikke er helt normal de første tre måneder. Hævelsen kan omfatte hele benet inklusive ankel og fod, og forsvinder igen efter 3-4 måneder.

Sygemelding

Du må begynde at arbejde, når du føler dig klar til det, men har du fysisk krævende arbejde anbefaler vi, at du er sygemeldt 3 måneder efter operationen. En lægeerklæring får du hos din egen læge.

Bilkørsel

Bilkørsel kan normalt genoptages, når du har helt kontrol over benet og ikke længere tager stærk smertestillende medicin. Det tager normalt mellem 3-6 uger.

Sport

Sport kan genoptages efter tre måneder, men bør begrænses til gang, cykling, svømning, golf, tennis o.l. Undgå kontaktsport (fx fodbold og håndbold), hop og længere løbeture. Du må gerne træne på kondicykel, når du kommer hjem. Vær opmærksom på at sadlen ikke sidder for lavt, idet hoften ikke må bøje mere end 90 grader. Almindelig cykel kan benyttes, når du er sikkert gående uden brug af hjælpemidler, typisk efter 3 måneder.

Kontrol efter udskrivelsen

- Trådfjernelse skal ske efter 18-20 dage hos egen læge
- Afsluttende kontrol på CPH Privathospital 3 måneder efter operationen
- Husk at kontakte os, hvis du har spørgsmål som ikke fremgår af dit informationsmateriale

Yderligere informationer

Ønsker du yderligere information er du altid meget velkommen til at kontakte os.

CPH Privathospital A/S

Rådhusstorvet 4 3520 Farum

 +45 7021 8000

 www.cph-privathospital.dk

 info@cph-privathospital.dk

Åbningstider

Telefon mandag til fredag fra
kl. 8.00-16.00 på tlf. 7021 8000

Uden for normal åbningstid kan sygeplejerske
kontaktes på: 44 500 339

I akutte tilfælde udenfor CPH Privathospitals
åbningstid, henvises til 1813