

# Information till dig som ska höftprotesopereras

Denna information riktar sig till dig som ska genomgå en höftprotesoperation.

## Praktiska förberedelser i vardagslivet

Om allt går som planerat och du mår bra åker du hem dagen efter operationen. Du kommer då kunna gå korta sträckor inomhus med kryckor eller rollator. Det innebär att du kan ha svårt att t.ex. handla, städa eller gå hundpromenader de första veckorna.

### Tips!

Storhandla inför operationen, laga matlådor och frys in. Om du har möjlighet och behov, ta hjälp av grannar och anhöriga för att klara vardagen de första veckorna, t.ex. för att gå ut med hunden.

Du kan också ta kontakt med kommunen och få hjälp av hemtjänsten några veckor. Önskar du detta, bör du vända dig till din kommun innan operationen.

De flesta klarar att gå i trappor. Tror du att du kommer att ha problem med detta, t.ex. ont i andra knät, så är ett alternativ att exempelvis leva på ett våningsplan de första veckorna. En plan för detta bör finnas på plats innan operationen.



# Gånghjälpmedel

Du behöver använda gånghjälpmedel efter operationen. De flesta använder kryckor, men du kan också vid behov använda en rollator eller andra gånghjälpmedel. Ta med dig dina egna gånghjälpmedel till avdelningen och märk gärna upp dem med ditt namn!

## Kryckor

Om du inte har kryckor sedan tidigare eller kan låna av någon, finns det att köpa på de flesta vårdcentraler eller på Hjälpmedelscentralen i Borlänge.

Se till att bekanta dig med kryckorna. Öva dig på att gå med dem då och då innan operationen.

## Rollator och andra gånghjälpmedel

Om du inte har rollator sedan tidigare och tror att du efter operationen kommer att behöva detta kan du kontakta din vårdcentral och få en rollator utprovad.

Andra hjälpmedel som kan bli aktuella är tex. duschpall, toaförhöjning, sittdyna, griptång eller strumppådragare. Kontakta då en arbetsterapeut på din vårdcentral.

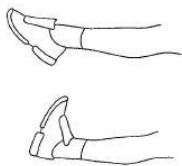
# Träningsprogram

Träna gärna på övningarna innan operationen, så att du är välbekant med dem. Det blir då lättare att komma igång med träningen efter operationen.

Ju noggrannare du följer ditt träningsprogram desto bättre förutsättningar har du för att så snabbt som möjligt återhämta dig efter operationen.

**Du rekommenderas att utföra träningsprogrammet tre gånger per dag tills återbesöket hos fysioterapeut.**

## 1. Fottramp



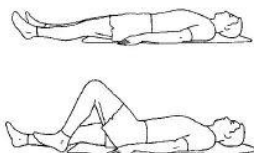
Trampa med fötterna kraftfullt för att öka cirkulationen.

Utförs de första dagarna efter operationen.

Upprepa 20 tramptag per vaken timme.

[Klicka här för att se en videoinstruktion för övning 1. Öppnas i en ny flik.](#)

## 2. Liggande släpncykling



Böj i knä och höft genom att foten glider på underlaget.

Sträck sedan ut och växla ben.

Upprepa 10 gånger/ben.

[Klicka här för att se en videoinstruktion för övning 2. Öppnas i en ny flik.](#)

## 3. Aktivering av sätesmuskulatur



Spänn rumpan och känn att du aktiverar sätesmuskulaturen.

Håll några sekunder.

Upprepa 10 gånger.

[Klicka här för att se en videoinstruktion för övning 3. Öppnas i en ny flik.](#)

## 4. Ståträning med jämn belastning



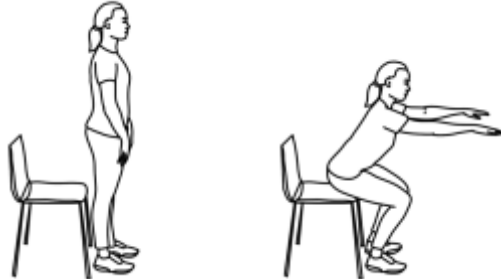
Använd stöd om du behöver.

Träna på att stå med jämn belastning på båda benen.

Om möjligt, stå framför en spegel.

[Klicka här för att se en videoinstruktion för övning 4. Öppnas i en ny flik.](#)

## 5. Knäböj mot stol



**Steg 1.** Stå framför en stadig stol.

Med jämn belastning på benen, gör en liten knäböj.

Res dig upp till utgångsläget.

Avsluta genom att spänna skinkorna och sträck maximalt i höften.

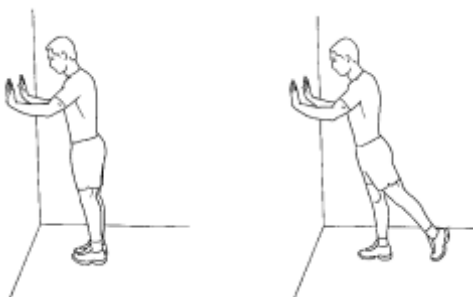
Gå inte djupare än smärtan tillåter.

**Steg 2 - stegring.** Gör en allt djupare knäböj och träna på att resa dig från en stol utan att ta hjälp av armarna.

Upprepa 10 gånger.

[Klicka här för att se en videoinstruktion för övning 5. Öppnas i en ny flik.](#)

## 6. Sträckning bakåt av opererade benet



Stå med armarna mot en vägg, eller håll i något stadigt t.ex. diskbänken.

Håll armarna raka under övningen.

För det opererade benet rakt bakåt, håll ryggen sträckt och spänn rumpan.

Håll några sekunder.

Upprepa 10 gånger.

[Klicka här för att se en videoinstruktion för övning 6. Öppnas i en ny flik.](#)

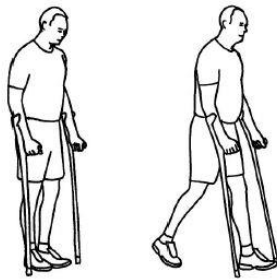
## Gångteknik

**Använd två kryckor alternativt rollator i minst sex veckor efter operationen för att avlasta muskulaturen. Försök att dagligen successivt ta längre promenader där du koncentrerar dig på gångtekniken. Släpp inte stödet innan du kan gå utan att halta.**

Övningarna nedan är bra för dig att öva på innan operation för att du ska veta hur du använder kryckorna på rätt sätt.

Det går lika bra att använda rollator om det är ett bättre alternativ för dig.

### 1. Kryckor - Trepunktsgång



Sätt fram båda kryckorna och placera det opererade benet mellan kryckorna.

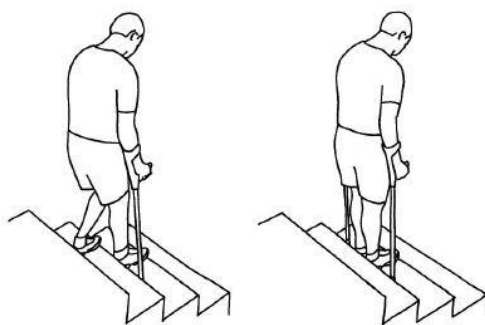
Fördela vikten på armarna samt opererade benet.

Kliv förbi med det friska benet.

Försök, om möjligt, flytta kryckorna och det opererade benet framåt samtidigt.

[Klicka här för att se en videoinstruktion för övning 1. Öppnas i en ny flik.](#)

## 2. Nedför trappa



Stå nära trappsteget.

Sätt ner kryckorna ett trappsteg.

Det opererade benet följer med kryckorna ner.

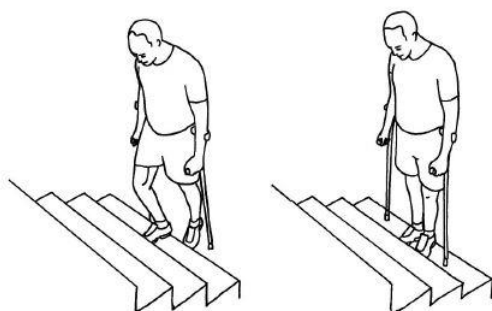
Lägg vikten på kryckorna för att avlasta.

Därefter flyttar du ner det friska benet till samma trappsteg.

Använd ledstång om det finns.

[Klicka här för att se en videoinstruktion för övning 2. Öppnas i en ny flik.](#)

## 3. Uppför trappa



Stå nära trappsteget.

Sätt upp det friska benet på trappsteget.

Lägg vikten på det friska benet och skjut ifrån med hjälp av kryckorna.

Lyft upp det opererade benet och ta ett trappsteg i taget.

Använd ledstång om det finns.

[Klicka här för att se en videoinstruktion för övning 3. Öppnas i en ny flik.](#)

**Klicka på länken eller PDF-filen nedan för att ladda ned ditt träningsprogram i din dator, surfplatta eller telefon.**

[Träningsprogram efter höftprotesoperation.](#)



ExorLive-Workout.pdf

*Samtliga övningar är använda i samarbete med Exorlive.com. Copyright till bilder, instruktioner och länkar tillfaller Exorlive.com och nyttjas i programmet efter tillåtelse av innehavare av upphovsrätten.*

(c) ExorLive.com

## På ortopedavdelningen

När du kommit tillbaka till avdelningen efter operationen kommer du att få ställa dig upp och ta några steg med hjälp av avdelningspersonal. Vanligtvis kan man gå med rollator till toaletten samma dag som operationen. Din höft tål att belastas.

Du träffar fysioterapeut dagen efter din operation. Då repeterar vi träningsprogrammet och du får prova att gå lite längre sträcka än tidigare med kryckor eller rollator – det som fungerar bäst för dig. Vid behov får du också prova att gå i trappor.

Det är normalt att det gör ont när du tränar, men viktigt att du ändå försöker. Därför är det också viktigt med tillräcklig smärtlindring. Prata med din sjuksköterska eller läkare om du har frågor gällande smärtlindringen.

Om allt går som planerat och du mår bra, åker du hem dagen efter operationen.



## Checklista inför operation

---

### Information

Nedan får du svara på fyra frågor inför din operation. Det är för att hjälpa dig se vad som kan vara bra för just dig att läsa lite extra om innan operationsdagen.

Ingen återkoppling kommer att ske från vårdgivaren utifrån detta formulär.

Har du testat övningarna på träningsprogrammet?

- Ja
- Nej

Har du införskaffat gånghjälpmedel? (kryckor eller rollator)

- Ja
- Nej

Har du tränat på att använda kryckor eller rollator?

- Ja
- Nej

Har du förberett hemmet inför din tid efter operation?

- Ja
  - Nej
-



# Första veckorna efter operation

## **Du rekommenderas att gå med gånghjälpmedel i minst sex veckor efter operationen.**

När du kommer hem är det viktigt att fortsätta gå med gånghjälpmedel för att undvika att halta. Gångträning är den bästa träningen, men du måste anpassa gångsträckan efter din förmåga och smärta.

Anledningen till att gånghjälpmedel är viktigt är att du blir svag i höftmuskulaturen efter operationen. Den sträcka du går ska inte ge dig ökad värk, eller åtminstone klinga av inom ett dygn. Många behöver gånghjälpmedel i flera månader efter operationen för att undvika att halta.

Komplettera din gångträning med att utföra övningarna i ditt träningsprogram för att snabbare komma igång med din rörlighet och styrka.

Du blir kallad till ett återbesök hos fysioterapeut på din vårdcentral sex veckor efter din operation.

### Tips!

- En rollator kan underlätta för dig att få med saker i hemmet, speciellt om du bor ensam.
- Istället för att stå långa stunder, kan det gå lättare att sitta ner vid t.ex. matlagning.
- Att sitta eller ligga med benet högt kan hjälpa till att få bort svullnad i benet.
- Långa stödstrumpor kan också minska svullnad

### **Har du frågor?**

Vid frågor kring smärtlindring, infektionstecken eller andra medicinska frågor, kontakta;

Ortopedavdelningen 023 - 49 20 18 de första två veckorna.

Därefter Ortopedmottagningen 023 - 49 26 40.

Vid frågor kring träningsprogrammet, kontakta fysioterapeut på ortopederna 023-49 08 95 (TeleQ).

## **En tid efter operationen**

Använd din opererade höft så normalt du kan i olika vardagsmoment, tex. när du går, sätter dig och går i trappor. Försök med andra ord att använda benet normalt.

Vid den här tidpunkten kan du fortfarande få viss värk i din höft om du ökar din aktivitetsnivå för fort. Anpassa din aktivitetsnivå efter symtomen.

Styrka i muskulaturen är viktig för god funktion och gångförmåga. Styrketräning för höften är bra. Vid svaghet i höften finns risk för hålt. Träna höften tills du känner dig stark och är nöjd med hur den fungerar. Vid behov kan du ta förnyad kontakt med fysioterapeut på vårdcentralen för att få hjälp med träningen och kunna återgå till de aktiviteter du vill kunna utföra.

Normal längd på sjukskrivningen efter en höftprotesoperation är 2-4 månader, beroende på vilka arbetsuppgifter du har. Vid frågor om sjukskrivning, kontakta ortopedmottagningen – tel 023-49 26 40.

## Livet med höftprotes

Det är olika hur länge du behöver träna höften för att bli nöjd. Till stor del beror det på vad du har för mål efter operationen. Att kunna gå och plocka svamp i skogen kräver till exempel inte lika långvarig träning som för att fjällvandera eller cykelsemestra. Träna tills du är nöjd med hur din höft fungerar!

Det långsiktiga målet är att du ska kunna röra normalt på höften och inte känna dig begränsad av svaghet eller stelhet i olika situationer/rörelser.

Med en protes i höften är det bra att undvika aktiviteter med mycket stötar. Exempel på detta är löpning, gymna med hopp och alpin skidåkning. Anledningen till att detta avråds är att det sliter mer på materialet i protesen.

Det är normalt att höften låter eller kluckar när man har en protes. Det är materialet i protesen som ger upphov till ljudet och det är inte farligt.

Prognosen efter en höftprotesoperation är överlag mycket god.

Målet är att du ska kunna ha ett aktivt liv med mindre ont och ökad livskvalitet.

Lycka till!

