

Hjemme igen efter operation af hofte

Kunstigt hofteled

Du har fået et kunstigt hofteled. Her kan du læse, hvad du skal være særligt opmærksom på derhjemme i tiden efter operationen. Det har betydning for, hvor godt du kommer dig.

Ubehag og smerter

Det er normalt at opleve ubehag og smerter efter operationen, men der er nogle symptomer, du skal reagere på.

Reager på symptomer

Det er vigtigt, at du holder øje med, hvordan dit sår heler, når du er kommet hjem. Du skal reagere, hvis du får ét eller flere af disse symptomer:

- Feber
- Rødme, varme eller hævelse ved såret
- Såret væsker
- Stærke smerter
- Føleforstyrrelser og lammelser (forbigående og længerevarende)
- Misfarvning af benet
- Smerter et nyt sted.

Hvis du oplever ovenstående symptomer, skal du ringe til os på 79 40 57 55.

Særligt om antibiotika

Ved mistanke om infektion i hoften må du kun starte i behandling med antibiotika hos din egen læge, hvis vi har aftalt det med dig på forhånd. Andre infektioner – fx blære- eller lungebetændelse – skal stadig behandles som normalt hos din egen læge.

Hofte kan gå af led

Der er en øget risiko for, at din hofte går af led, hvis du kommer til at lave en forkert bevægelse. Hvis din

hofte går af led, vil det gøre voldsomt ondt. Du vil ikke kunne gå, og benet vil oftest være forkortet og fejlstillet. Tag straks til den nærmeste skadestue, hvor du vil få smertestillende medicin, og hoften bliver sat på plads igen.

Du må gerne ligge på hoften

Du må gerne ligge på den opererede hofte om natten, men det er helt normalt, hvis det gør ondt at ligge på den. Start med 5-10 minutter ad gangen, og øg herefter i takt med, at smerterne aftager.

Smerter og smertestillende medicin

Det vil mest være smerter fra såret, du mærker i dagene efter operationen. De bliver gradvist mindre i løbet af den første uge efter operationen. Du vil kunne have smerter fra muskler og sener de første uger efter operationen. Det er individuelt, hvor genereret man er af disse smerter.

Hvis du havde svært ved at bevæge din hofte før operationen, vil muskler og sener være længere tid om at komme sig, og du vil have flere/stærkere smerter.

Vi anbefaler, at du følger planen for smertestillende medicin, som du fik, inden du blev udskrevet.

Lav strækøvelser for lysesmerter

Når du er kommet godt i gang med træningen, kan du få smerter i lysken. Vi viser dig nogle strækøvelser, som ofte vil kunne hjælpe. Der kan gå op til måneder, inden du mærker en bedring af smerterne.

Smerter på lårets yderside

Du kan også få smerter på ydersiden af låret et par måneder efter operationen. Det kan skyldes, at dine

Ortopædkirurgisk Afdeling

muskler i balden ikke er trænet godt nok op efter operationen. Det kan føre til, at du halter, når du går, hvilket irriterer slimsækkene og musklerne på hoftens yderside.

Du undgår, at slimsækkene bliver klemte og irriterede ved at bruge en fast pude mellem knæene, når du ligger på den hofte, der ikke er blevet opereret.



Det kan også hjælpe at bruge en stok i modsatte hånd i en periode. Lav også de øvelser, du har fået af fysioterapeuten, så du får trænet musklerne i balden.

Hold maven i gang

Det er vigtigt, at du holder maven i gang efter udskrivelse. Vi laver en recept på medicin, der hjælper med dette.

Pleje og hygiejne

Det er vigtigt, at du følger vores anvisninger for fx at undgå komplikationer.

Tag gerne brusebad

Du må gerne tage brusebad, men du må ikke tage karbad, bade i havet eller gå i svømmehal, før såret er helet fuldstændigt.

Vær opmærksom på, at såret ikke må blive vådt.

Skift plaster, hvis der siver væske ud

Efter operationen får du et plaster på, der tåler vand. Du får også plastre med hjem. Du skal kun skifte plaster, hvis du kan se, at 75 % af plasteret eller mere er farvet af væske eller blod. I begyndelsen vil væsken være blodig, men senere bliver væsken mere gullig. Det er normalt.

Du skal have plaster på, indtil du får fjernet klips efter 14 dage.

Spis proteinrig kost

Dit operationssår heler hurtigere, hvis din kost er varieret og indeholder rigeligt med proteiner (bønner, linser, kød, æg og mælkeprodukter).

Beskyt arret

For at dit ar bliver så pænt som muligt, anbefaler vi, at du beskytter det mod direkte sol det første år efter operationen. Brug solcreme med høj faktor (50+) eller beskyt arret med tøj og plaster.

Bevægelse og hvile

For at få det bedste resultat af din operation er der noget, du ikke må, og andet, vi anbefaler dig at gøre, når du hviler og bevæger dig.

Genoptræning

Hvis du ikke har talt med fysioterapeuten, inden du blev udskrevet, ringer fysioterapeuten til dig 2-4 dage efter operationen.

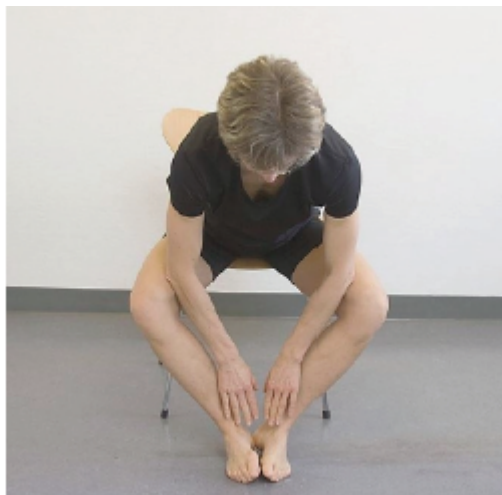
Daglige gøremål

Du må genoptage dine almindelige daglige gøremål som at lave mad og gøre rent, når du føler dig i stand til det.

Når du sidder på en stol og skal bøje dig ned til gulvet, skal du altid have fødderne samlet og knæene ud til siden. Denne stilling kalder vi for 'frøstillingen'.

Ortopædkirurgisk Afdeling

Bøj altid ned mellem dine knæ. Dette billede viser den korrekte stilling:



Når du sidder, må du ikke bøje dig fremover med knæet pegende indad, og foden placeret ud til siden.

Dette billede viser den stilling, du skal undgå:



Sport

Du må generelt dyrke alle former for sport, når du føler dig klar og er godt genoptrænet. Du må svømme, når såret er helet.

Seksualliv

En hofteoperation er ikke en hindring for et aktivt

seksualliv, når du blot overholder bevægerestriktionerne. Du kan genoptage seksualliv, når du har lyst og kan gennemføre det, uden at dine smerter forværres.

Det er muligt, at din lyst til seksuelt samvær kan blive påvirket den første tid efter operationen. Der dukker måske nogle spørgsmål op, som er svære at tale om. Du er altid velkommen til at henvende dig til os, hvis du har spørgsmål.

Praktiske forhold

Der er nogle praktiske forhold, du skal være opmærksom på i forbindelse med din operation.

Vent med at køre bil

Du må først køre bil, når:

- klipsene er fjernet
- ikke tager morfin
- har fuld kontrol over benet.

Typisk må du køre bil 2-6 uger efter operationen. Som passager kan du eventuelt køre sædet tilbage, tippe ryglænet bagud og eventuelt lægge en pude på sædet, så du lettere kommer ind og ud af bilen.

Aflever hjælpemidler

Du skal selv sørge for at aflevere de hjælpemidler, du har lånt, på det sygehus, hvor du har hentet dem. Du får en låneseddel med dato for aflevering.

Kontakt dit forsikringsselskab, hvis du skal rejse

Vi anbefaler, at du kontakter dit forsikringsselskab, hvis du skal ud at rejse kort tid efter operationen. Der kan gælde særlige forholdsregler.

Hvis du skal rejse med fly, kan dit nye hofteludløse alarmen i sikkerhedskontrollen. Du skal blot forklare, at du er opereret i hoften. Det er ikke nødvendigt, at du har et brev, der oplyser om din

Ortopædkirurgisk Afdeling

operation.

Det videre forløb

Inden du blev udskrevet, aftalte vi med dig, om du skal til kontrol ved en fysioterapeut. Hvis du skal det, vil du få en indkaldelse.

Bestil tid til at få fjernet sting eller klips

Du skal have fjernet sting eller klips hos din egen læge 14 dage efter operationen. Du skal selv bestille en tid.

Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling
Beriderbakken 4
7100 Vejle
Ortopædkirurgisk Sengeafsnit
79 40 57 55
