

## Information efter din protesoperation

En allmän information om sårbehandling, smärtlindring, rehabilitering och återbesök.

### Operationen

Du har genomgått en protesoperation och är nu färdigvårdad på sjukhuset. Såret är dock inte helt läkt varför det är viktigt att du följer informationen i detta dokument.

För att slutresultatet av operationen skall bli så bra som möjligt är det viktigt att du följer de råd som du fått före och under vårdtiden och det som finns att läsa här nedan.

Att återfå tillfredsställande funktion i den nya leden tar tid, ofta ett halvt till ett år. Den inopererade protesen är alltid infektiöskänslig och du bör vara extra uppmärksam om du får infektioner i kroppen. Urinvägsinfektioner ska helst behandlas omgående. Ska du genomgå större ingrepp hos tandläkaren, typ rotfyllning eller dra ut tänder, bör antibiotika ges i förebyggande syfte.

### Sårbehandling

Normal sårhäkning är cirka tre veckor.

***Fortsatt/ökad vätskning, tilltagande värk eller feber är varningssignaler och kan vara tecken på infektion och skall föranleda kontakt med sjukvården snarast.***

Du får med dig hem distriktssköterskeremiss. Där står angivet när förbanden skall bytas och när stygnen skall tas bort (vilket inte känns någonting). Du vänder dig till vårdcentralen närmast dig för information hur du skall gå till väga.

### Smärtlindring

För att du skall kunna röra dig och träna upp dina muskler är det viktigt att din smärtlindring fungerar.

Du kommer att ha smärtor från operationsområdet den första tiden men du får med recept på smärtstillande mediciner. Det är viktigt att man tar dessa mediciner regelbundet för att uppnå en god smärtlindring. Det är sedan du själv som avgör när du vill minska på dessa och när du sedan kanske helt slutar ta smärtstillande.

### Rehabilitering

Efter operationen skall du komma igång med rehabiliteringen. Du får remiss till sjukgymnast efter operationen. Du bör ta kontakt med din sjukgymnast så fort du kommer hem för att fortsätta rehabiliteringen (om du inte gjort detta tidigare).

Den träning du lärt dig på avdelningen bör du följa även hemma.

### Trappor

Gå uppför med det friska benet först och nedför med det opererade benet först.

## Bilkörning

Du skall avvakta med att köra bil tills du har sådan funktion att du är en säker bilförare. Diskutera med din sjukgymnast om detta. Att köra bil påverkar inte läkningen.

## Gång

Vi rekommenderar gång med två kryckor de första 6 veckorna och därefter gång med en krycka i den ickeopererade sidans hand. Sjukgymnasten på din hemort hjälper dig med gångtekniken. Det är nyttigt att försöka hålla igång och promenera efter ork och smärta.

## Cykling

Cykling ute i trafiken är ej lämpligt förrän efter 3 månader. **Knäprotesopererade** kan gärna träna på motionscykel när böjningen i knäet tillåter detta. **Höftprotesopererade** ska undvika all cykling under de första 3 månaderna då böjningen i höftleden vid cykling sannolikt överstiger 90°.

## Vattenträning

Vattengympa och simning är bra träning men inte lämplig förrän såret är helt läkt (cirka 6 veckor). Diskutera detta med din sjukgymnast. **Höftprotesopererade** bör dock undvika simning under de första 3 månaderna då detta kan innebära ogynnsamma rörelser för höften.

## Kompressionsstrumpan

Kompressionsstrumpan som du fått efter operationen rekommenderar vi att du använder under ca 6 veckor för att minska svullnaden och förebygga blodproppar.

## Restriktioner

Efter en **höftledsoperation** finns det en del restriktioner, dessa är extra viktiga att tänka på under de första 3 månaderna, fram tills återbesöket på Movement. Om man överskrider gränserna finns det risk att den nya höften hoppar ur led.

- Böj inte mer än 90° i höften.
- Sidoläge på den icke opererade sidan är tillåtet, men då placeras kuddar mellan knäna så att sidoläget känns "stabil".
- Sidoläge på den opererade sidan får intas så snart smärtan tillåter.
- Tänk på att inte luta dig fram för mycket eller vrida höften i sidled när du sitter.
- Sitt aldrig med benen i kors och undvik djupa låga stolar.
- Sitt inte på huk!

## Återkoppling/Återbesök

Några veckor efter din operation hör vi av oss från avdelningen. Förbered dig gärna till detta samtal genom att skriva upp frågor som uppkommit sedan hemkomsten.

Om man har opererat knäet får man komma på återbesök efter 6-8 veckor. Om man har opererat höften får man komma på ett motsvarande återbesök ca 3 månader efter operationen. Återbesöket är normalt till sjukgymnast men kan i vissa fall vara till ortopedläkare. Du får en kallelse hemskickad. Om du får förhinder och måste ändra detta besök ringer du, tel: 035-16 24 60.

## Infektionsregistrering

På Movement sker infektionsregistrering för att minimera antalet infektioner.

8 veckor efter operationen får du ett brev från hygienavdelningen vid Länssjukhuset i Halmstad, där du skall svara på frågor och sedan skicka tillbaka svaren. Det är mycket viktigt att du hjälper oss med detta.

Har du frågor om infektionsregistreringen, kontakta gärna hygienavdelningen, på telefon 035-13 18 57 eller 035-13 18 48.

## Viktigt

Rör på dig mycket, det förebygger proppar.

Genomför sängträningsprogrammet även när du kommit hem.

Sköt om operationssåret noga, var uppmärksam på infektion.

Vid **akuta besvär** (stigande feber över 38°, akuta smärtor från operationsområdet eller allmän sjukdomskänsla) efter hemkomsten, ber vi dig snarast kontakta Movement, telefon: 035-16 24 60.

Om vi inte har öppet ber vi dig ringa sjukvårdsupplysningen i din region. (Halland tfn: 0771-299 299) eller snarast kontakta akutmottagningen där du bor.

**Krya på dig!**

**Vänliga hälsningar från oss alla på Movement!**