

# Hofte alloplastik

## Kunstigt hoftelid

### Patientvejledning

032





## Velkommen

Hos PrivatHospitalet Danmark kommer vores kunder altid i første række. Som kunde hos os oplever du en høj faglig kvalitet og tidssvarende faciliteter, hvor dit behandlingsforløb er vores første prioritet.

PrivatHospitalet Danmark har eksisteret siden 1991 og er i dag Danmarks største privatejede danske hospital. Hospitalet bliver til dagligt drevet af hospitalschef Hanne Zingenberg.

Vi råder over operationsstuer, 10 ambulatorier og en række sengepladser. Vi har kompetente specialister tilknyttet inden for hver deres speciale, alle er overlæger med lang og veldokumenteret ekspertise inden for deres område.

Hospitalet råder endvidere over moderne røntgenudstyr, således at næsten alle former for billeddiagnosticering kan foretages på stedet, og vi har derudover det nyeste medicotekniske udstyr.

Har du spørgsmål vedrørende din operation eller andet, som vi kan hjælpe dig med, er du altid velkommen til at kontakte os.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Hanne Zingenberg', written in a cursive style.

Hanne Zingenberg  
Hopitalschef



## Vi passer godt på dig

Som kunde på Privathospitalet Danmark kan du forvente den bedste behandling af vores professionelle personale.

*Lena Åkesson, sygeplejerske og teamleder af sengeafdelingen.*

**I denne pjece har vi samlet nogle grundlæggende informationer om indsættelse af et kunstigt hofteled, en hoftealloplastik, og hvad du kan forvente under din indlæggelse den efterfølgende behandling og genoptræning.**

**På PrivatHospitalet Danmark udføres hoftealloplastikker af meget erfarne overlæger.**

## **Hvem får tilbudt et kunstigt hofteled og hvornår?**

Et kunstigt hofteled er et tilbud til patienter med slidgigt, leddegigt, samt andre sygdomme, som medfører brusknedslidning i hoften. Kunstigt hofteled tilbydes endvidere til patienter med, eller som har haft brud på lårbenshalsen samt hofteledsskred.

Et kunstigt hofteled tilbydes, når man på grund af smerter oplever en generende nedsat daglig funktion, trods bedst mulig medicinsk behandling – væsentligst smertebehandling. Det vil sige, at man undlader at gå den daglige tur, undgår havearbejde eller andre ønskede aktiviteter.

Det er vigtigt, at du har gennemprøvet en medicinsk behandling – smertestillende gigtmidler, da den ofte vil kunne minimere generne.

## **Hvad er et kunstigt hofteled**

En kunstig hofte består af tre dele. En del som sættes fast i hofteskålen, en del som sættes fast i marvhulen på lårbenet og en del som sættes på lårbensprotesen.

På PrivatHospitalet Danmark anvender vi hyppigst en protesetype, hvor komponenterne cementeres fast i henholdsvis hofteskål og lårben – en protesetype med stor holdbarhed og få komplikationer.

Til visse grupper af patienter anvendes andre typer af proteser, således at det bliver optimalt hos den enkelte patient.

Holdbarheden af et kunstigt hofteled varierer fra person til person. Det afhænger blandt andet af det daglige aktivitetsniveau, men overordnet er mere end 95 % af hofteproteserne stadig velfungerende efter 10 år.

## **Beslutning om operation**

95 ud af 100 hofteopererede patienter opnår at få en velfungerende hofte med meget få



## Kvalitetssikret

PrivatHospitalet Danmark er akkrediteret efter Den Danske Kvalitetsmodel (DDKM).



gener, men som nævnt ovenfor, er der både fordele og risici forbundet med at få indsat et kunstigt hofteled.

Ønsker du et kunstigt hofteled, kræver det, at du har overvejet fordele og ulemper, før du i samråd med ortopædkirurgen tager beslutningen.

## Hvad er risikoen ved hofteledsoperationer

På Privathospitalet Danmark udføres hoftealloplastikker af meget erfarne overlæger. Der vil hyppigt komme en større eller mindre blodansamling i operationsområdet (hæmatom). Hæmatomets misfarvning og hævelse i området fortager sig af sig selv over dage/uger.

Mellem 2-4 % risikerer, at hoften går af led. Risikoen mindskes, hvis man i de første tre måneder efter operationen følger de anviste regler om bevægelse, som er en del af genoptræningen efter operationen. Går hoften alligevel af led, sættes leddet på plads igen, mens du er i en kortvarig bedøvelse – hoften fungerer herefter igen.

Andre blodkarslæsioner kan forekomme, men er sjældne (0,1-0,2 %)

Årebetændelse i benene (også kaldet vene-blodprop) er den hyppigste komplikation og forekommer fordi blodgennemstrømningen er nedsat ved sengeleje efter operationen.

For at forebygge dette skal du i gang allerede på selve operationsdagen. Under indlæggelsen får du derudover forebyggende, blodfortyndende medicin som tabletter – dette skal fortsætte hjemme i 30 dage efter udskrivelsen.

Selvom der foretages en grundig måltagning før operationen, kan det ikke sikres, at benlængden bliver helt ens efter indgrebet. Det tilstræbes, at forskellen på benlængden ikke bliver mere end 1-2 cm. En eventuel forskel vil sjældent være forbundet med ubehag, og kan korrigeres med indlæg eller en hælførhøjelse. Den endelige forskel i benlængden kan oftest først vurderes ved tremåneders kontrollen.

Der er risiko for betændelse dels i såret, men også omkring selve hofteprotesen (<1 %). For at mindske risikoen for betændelse får du antibiotika i forbindelse med operationen samt i de følgende døgn. Desuden kan du selv medvirke i forebyggelsen ved at spise sundt og varieret.

## Før operationen

### Motion

Mens du venter på operationen, er det en fordel, hvis du fortsat holder dig mest muligt i gang. Motion og fysisk aktivitet styrker muskulaturen. Det er især godt at cykle og svøm-

me. Du skal gå ture og tage trappen i stedet for elevatoren.

Hvis du kun bruger én stok, skal du holde stokken på den side, der ikke skal opereres.

### **Kost**

For at du ikke bliver unødigt træt efter operationen er det vigtigt, at du allerede i tiden inden spiser en sund og varieret kost. Kosten har stor betydning for, hvordan dine sår heler, og er med til at forebygge eventuelle komplikationer.

Vi anbefaler at du indtager 1,5 - 2 liter væske dagligt.

Det er ikke hensigtsmæssigt at tabe sig for meget op til en større operation. Vi fraråder derfor, at du går på slankekur umiddelbart før og efter operationen. Har du haft et større vægttab op til indlæggelsen, er det vigtigt, at vi bliver informeret om dette. Sig til hvis du har nedsat appetit efter operationen. Har du brug for at slanke dig, bør det tidligst ske to til tre måneder efter operationen.

### **Ryging**

Ryging øger risikoen for komplikationer efter operationen. Hvis du ryger, anbefaler vi derfor, at du stopper med at ryge mindst otte uger før operationen, samt fire til otte uger efter operationen. Selvom der måske er kortere tid til din operation, anbefaler vi fortsat, at du undgår rygning, da vi ved, at det hjælper helingsprocessen.

### **Alkohol**

Alkoholindtag øger risikoen for komplikationer efter operationen. Hvis du drikker over Sundhedsstyrelsens anbefalinger bør du stoppe med at drikke alkohol. Dette vil medvirke til at nedsætte risikoen for infektioner, blødninger og hjertelungeproblemer efter operationen.

### **Blodfortyndende medicin og naturpræparater**

Tager du bestemte præparater vil der yderligere være behov for justering inden operationen – dette gælder ex. Marevan, Plavix, Asasan-tin/Persantin, Acetylsalicylsyre (visse hovedpinepiller) og Marcoumar.

### **Almen helbredstilstand**

Bliver du syg kort tid inden planlagt operation (f.eks. luftvejsinfektion med feber, betændelse i urinblære, tandbyld eller lignende), eller får du infektion eller sår i huden (rifter, bumser, bylder) i nærheden af operationsområdet, indebærer disse forhold en øget risiko for komplikationer i forbindelse med operationen. Derfor bør du, også hvis du blot er i tvivl, hurtigst muligt henvende dig til sekretariatet på telefon: 39 44 19 49 og få vores vurdering til om operationen eventuelt skal aflyses.

### **Informér os omkring andre medicinske sygdomme**

Lider du af andre medicinske sygdomme som for eksempel sukkersyge, eller har du for-

højet blodtryk, er det vigtigt, at du informerer os omkring dette før operation.

### **Hjælpemidler**

Da du ikke må bøje mere end 90 grader i hoftelæddet i de første tre måneder, har du behov for at låne hjælpemidler med hjem. Små hjælpemidler til påklædning, samt store hjælpemidler til forhøjelse af din seng og toilet. Vi beder dig derfor udfylde og medbringe "Måleskemaet", som følger med denne information.

Gribetang, skråkile, skohorn, strømpepåtager, skal du øve dig i at bruge under indlæggelsen.

Det kan desuden være en fordel (med hjælp fra familie eller venner) at installere de store hjælpemidler i hjemmet inden indlæggelsen, sætte sengeklodser under sengen og toiletforhøjer på toilettet.

### **Huskeliste før indlæggelsen:**

- Tag mål af toilet og seng (se vedlagte skema) og medbring måleskemaet i udfyldt stand
- Arranger hjemtransport på forhånd
- Aftal med familie eller venner, at nogen kan tage imod dig og hjælpe dig hjemme, når du bliver udskrevet
- Sørg for at have mad i fryseren til de første dage efter udskrivelsen. Det er en god idé med færdig tilberedte retter, så du ikke behøver at tænke på madlavning de første dage
- Indret dit køkken, så du nemt kan få fat i tingene. Placer gryder, tallerkener m.v. i en højde, hvor du ikke skal strække eller bøje dig for at nå det
- Gør det samme med tøj og toileting
- Fjern løse tæpper i hjemmet eller få dem fastgjort
- Undersøg navn/telefonnummer på dit lokale apotek, læge og skadestue

### **Medbring til indlæggelsen:**

- Egen medicin til en uge
- Et par fastsiddende sko med gummisål
- Løstsiddende almindelig tøj (evt. træningstøj)
- Morgenkåbe
- Hjælpemidler som stok, rollator og lignende, hvis du har dette
- Toilettaske

Undlad at medbringe smykker og andre værdigenstande.



## På operationsdagen

Du modtager mødetidspunktet i god tid.

Når du ankommer viser en sygeplejerske dig din stue og du får udleveret tøj. En ½-1 time før operationen, får du at vide, at du skal gøre dig klar til operation. Du skal blandt andet gå på toilettet og indtage smertestillende medicin. Eventuel make-up, neglelak og kontaktlinser skal fjernes. Du må gerne beholde dine briller på.

## Under operationen

Operationen foregår enten i fuld narkose eller ved lokalbedøvelse i ryggen.

Ved lokalbedøvelsen kan du følge lidt med i operationen – eller få musik at lytte til under operationen, eventuelt med medicin så du døser.

Anæstesilægen vil sammen med dine ønsker, vurdere hvilken bedøvelse der er bedst for dig.

Under operationen ligger du på siden. Ved operationen lægges et snit på siden af hofte, og kirurgen udskifter denne. Såret lukkes og der lægges eventuelt et dræn, som er en lille plastslange til bortledning af blodet.

Operationen varer cirka 1 - 1½ time.

Knogleledhovedet kan anvendes til andre patienter med knogledestruktion. Vi vil derfor i forløbet spørge dig om du vil donere ledhovedet til knoglebanken. Er du indforstået med dette, vil vi bede om en ekstra blodprøve, for at undersøge for smitsomme sygdomme.

## Efter operation

Efter operationen kommer du tilbage på stuen, hvor en sygeplejerske vil observere dig, herunder sørge for den smertestillende behandling, tilse din forbindelse og tilbyde dig mad og drikke.

Du informeres af lægen om forløbet, og der er daglig stuegang.

For hurtigst muligt at starte optræningen tilstræber vi, at du allerede samme dag kommer op at sidde i en stol og ud at gå og stå lidt – vi hjælper dig naturligvis i gang.

Vi har dag for dag opstillet mål for din træning, du kan se dagsplanen bagest i dette

hæfte. Vi forventer, at du opfylder disse mål og selv klarer de ting, du kan – herunder at du selv træner.

Du vil hver dag blive trænet af en fysioterapeut. Det er vigtigt, at du træner så meget, du kan (2 gange hver dag) og kun betragter sengen, som et sted man hviler sig.

Det betyder, at alle dagligdagsfunktioner som måltider, personlig pleje, toiletbesøg, læse, se tv og lignende, sker på vanlig vis. Du vil selvfølgelig i starten få hjælp til at komme ud af sengen.

## Smerter

Efter operationen har du behov for smertestillende medicin. Personalet hjælper dig døgnet rundt med at justere den bedst mulige smertebehandling.

Der vil naturligvis være nogen ømhed og gene, specielt ved træning og lignende, men det er vigtigt, at du ved smerteoplevelse og øget smerte gør sygeplejersken opmærksom på dette, da smerten bliver værre jo længere tid, du venter med at få smertestillende medicin.

Smertebehandlingen er sammensat, så du får den bedste smertestillende effekt og så få bivirkninger som muligt. Du får medicinen som tabletter, som kan suppleres med indsprøjtninger. Personalet står altid til rådighed angående smertebehandling.

## Genoptræning

Det er meget vigtigt, at du kommer hurtigt i gang med træning og daglige funktioner – dels for selve hoftens skyld, men også for at forebygge komplikationer der kan opstå af inaktivitet og sengeleje efter operation.

Hurtig genoptræning af musklerne er afgørende for et godt resultat. Det er derfor vigtigt, at du selv medvirker aktivt.

### **Du skal stimulere dit blodomløb ved at lave følgende øvelser 20 gange i timen:**

- Vippe med fødderne op og ned
- Stræk knæene helt ud og spænd lårmusklerne, bøj fødderne op samtidig
- Spænd sædemusklerne ved at knibe endeballerne sammen

Du skal træne musklerne i det opererede ben, så du får god bevægelighed og styrke til at udføre de daglige funktioner.

Efter operationen vil du få kontrolleret blodprøver og få taget røntgen af den opererede hofte.

### **Fysioterapeuten vil træne følgende funktioner med dig:**

- Komme op og ned af sengen
- Rejse / sætte sig fra stol
- Gå med albuestokke/gangredskab
- Trappegang
- Hvordan du får bukser på
- Hvordan du får strømper på
- Samle ting op fra gulvet
- Få sko på
- Hvordan toiletforhøjeren sættes på toilettet
- Hvordan sengeklodserne skal placeres under sengen

### **HUSK - De væsentligste bevægeregler de første 3 måneder :**

- Undgå at bøje hoften mere end 90 grader
- Undgå at krydse benene
- Undgå at dreje, fod, knæ, ben indad

Fysioterapeuten gennemgår det træningsprogram, som du skal fortsætte med efter udskrivelsen, og både sygeplejerske og fysioterapeut instruerer dig i, hvordan du bruger de forskellige hjælpemidler som du låner med hjem.

Sygeplejerskerne bistår gerne under hele indlæggelsen med råd og vejledning om, hvordan du mest hensigtsmæssigt kommer på toilettet, tager bad og tager tøj af og på.

Målet er at hjælpe dig, så du hurtigst muligt bliver i stand til at klare dig selv.

## **Udskrivelse**

Du bliver udskrevet to til tre dage efter operationsdagen. Det kan umiddelbart føles hurtigt, men undervejs i forløbet sikrer vi os, at du kan klare det. Vi har erfaring for, at genoptræningen går hurtigere i vante omgivelser.

Inden du bliver udskrevet, får du en udskrivningssamtale med en sygeplejerske eller læge.

Erfaringsmæssigt er det en god ide at nedskrive spørgsmål og andet, som du ønsker at få belyst ved stuegangen eller inden du udskrives.

Du er naturligvis altid velkommen til at kontakte afdelingen, operatøren eller fysioterapeuten, hvis du har spørgsmål eller problemer, efter du er blevet udskrevet.

På sidste side i brochuren finder du en kontaktlister.

## **Transport**

Du står selv for transport til og fra privathospitalet både ved indlæggelse / operation samt undersøgelser. Arranger med taxa, din familie eller eventuelt Falck. Du kan være passager i en almindelig bil ved udskrivelse.

## **Efter udskrivelse**

Tråde i operationssåret fjernes hos din praktiserende læge ca. 12-14 dage efter operationen. Du vil blive indkaldt til kontrol hos den opererende overlæge ca. 3 måneder efter operationen.

Sygemelding efter operationen er meget afhængig af, hvilket arbejde du varetager – forvent mellem to og tre måneder.

## **Kontrol**

Vi vil meget gerne, at alle bekymringer og spørgsmål rettes til den opererende overlæge, fysioterapeuten eller sygeplejersken, således at eventuelle forholdsregler kan træffes. Dette gælder specielt, hvis du får smerter, feber, rødme eller siven fra såret efter udskrivelsen.

Du kan føre en bil efter cirka seks uger, almindelig cykling først efter tre måneder.

## **Træning**

Den væsentligste træning er den, du selv udfører og vedligeholder. Du kan starte på motionscyklen, når du kommer hjem – husk bevægereglerne og sadelhøjde.

### **Seksualitet efter en hofteoperation**

Mange patienter har spørgsmål vedrørende sex og samliv efter en hofteoperation. Der er ikke nogen tidsgrænse for, hvornår du kan genoptage dit seksualliv efter operationen. Det er blot vigtigt, at du overholder de udstukne begrænsninger for bevægelse i din hofte.

# Dagsforløb efter operationen

## Operationsdagen

Du skal ud af sengen og op at gå enten med en gangvogn eller med to stokke og begynde træningen i sengen. Plejepersonalet vil hjælpe dig.

For hver dag tillægges nye mål, således at målene for dagen før opretholdes og suppleres

## Dag 1

- Du skal gå ud på toilettet. Plejepersonalet vil hjælpe dig, hvis det er nødvendigt
- Du vil få udleveret en doseringsæske og medicinliste med medicin til hele døgnet
- Du skal op at sidde i en stol på en skråkile både formiddag og eftermiddag
- Fysioterapeuten træner med dig formiddag – som supplement til din egen træning
- Fysioterapeuten vil instruere dig i øvelser fra dit træningsprogram, som du selv skal træne
- Du skal benytte gribetang og skohorn i relevante situationer
- Du skal helst spise aftensmad siddende i en stol
- Plejepersonalet vil tale med dig om udskrivelsen

## Dag 2

- Du skal gå med to stokke
- Du skal spise alle måltider siddende i en stol
- Du skal være mest muligt ude af sengen, dog med hvil efter frokost og sidst på eftermiddagen
- Fysioterapeuten træner med dig om formiddagen, denne dag trænes også trapper.
- Du skal øve træningsprogrammet med fysioterapeuten
- Du skal bruge strømpepåtageren
- Plejepersonalet vil tale med dig om og forberede dig på eventuel udskrivelsen
- Du vil på dag to eller tre få taget et kontrolrøntgen af din hofte

Eventuelt hjem om aftenen

## Dag 3

- Du skal øve træningsprogrammet med fysioterapeuten
- Du skal selv klare af- og påklædning med de udleverede hjælpemidler
- Fysioterapeuten vil informere dig om ambulansetræning i kommunen
- Du vil blive informeret om og få udleveret dit genoptræningsprogram

Udskrives kl. 10.00

Du får medicin med hjem til de første tre dage, samt recept til yderligere medicin.







## Kontaktinformationer

Du vil blive kontaktet af kommunen indenfor 10 dage. Såfremt det ikke sker, skal du kontakte kommunen eller fysioterapeuterne på PrivatHospitalet Danmark.

### **PrivatHospitalet Danmark**

e-mail: [info@phdanmark.dk](mailto:info@phdanmark.dk)

Tlf: 39 64 19 49



## PrivatHospitalet Danmark tilbyder specialistbehandling indenfor følgende specialer:

- Albuesmerter
- Ankelsmerter
- Anæstesi
- Astma, allergi og lungesygdomme
- Børnesygdomme
- Fodsmarter
- Gynækologi
- Helbredsundersøgelser
- Hjerteklinik
- Hoftesmerter
- Hovedpine/migræne
- Hudsygdomme
- Håndsmarter
- Indlæggelse
- Knæsmarter
- Kosmetiske behandlinger
- Kroniske smarter
- Mave og tarm
- Medicinske sygdomme
- Neurofysiologi
- Neurologi
- Ortopædkirurgi
- Plastikkirurgi
- Psykolog
- Reumatolog
- Rygsmerter
- Røntgen og scanning
- Skuldersmerter
- Slidigt
- Sportsskader
- Svedbehandlinger (armhuler, hænder, fødder)
- Svimmelhed
- Urologi
- Vaccinationer - rejse
- Åreknuder



PrivatHospitalet Danmark · Jægersborg Allé 14 · 2920 Charlottenlund · Tlf.: 3964 1949  
info@phdanmark.dk · www.phdanmark.dk