

Patientinformation

Höftledsoperation – att tänka på efteråt

- Undvik kraftig böjning i höften, rotation och att korsa benen under de första två månaderna.
- Du rekommenderas att ligga på rygg de första veckorna. Om det inte går kan du ligga på den friska sidan med en kudde mellan knäna. Efter några veckor kan du ligga på vilken sida som helst men fortsatt att ha en kudde mellan knäna i två månader.
- Undvika att sitta på något som är lägre än till knäveckan.
- Vid uppstigning från sittande kan du sträcka fram det opererade benet.
- Använd antihalkmatta i duschen.
- Vid påklädning bör du börja med att dra på underkläder och byxor på det opererade benet. Använd griptången för att nå ned!
- När du tar på dig skor rekommenderas du att använda ett långt skohorn och till knytskor rekommenderas elastiska skoband.
- Det säkraste sättet att ta sig i och ur bil är att se till att bilen inte står på lägre höjd än du själv. Be föraren om hjälp med att höja upp sätet så högt som möjligt samt skjuta bak det så långt det går. Sätt dig först med rumpan på sätet och lyft därefter in benen.
- Vanligen är det bäst att vänta med bilkörning tills att ca två månader har gått.
- Organisera gärna så att du i kök och badrum har sådant du ofta använder lättåtkomligt.
- Om du behöver nå något i nedersta lådan kan du, för att undvika att böja för mycket i höften, sträcka det opererade benet bakåt medan du böjer dig ned.
- Ta bort lösa mattor och sladdar för att minska snubbelrisk.
- Du rekommenderas att ordna hjälp med städning, inköp och tvätt under de första veckorna.
- Efter tre månader kan du gradvis ta upp dina tidigare aktiviteter.

Utskrivning brukar ske dag 2-3 (operationsdagen är dag 1) till hemmet eller hotellet.

Var beredd på att du kommer ha ont efter operationen.

Vid behov av förhöjningsklossar till sängen bör du kontakta arbetsterapeut på rehab mottagning/kommunen beroende på vad du tillhör



Livslånga restriktioner

- Börja försiktigt med alla ”nya” aktiviteter.
- Det är inte lämpligt att regelbundet lyfta tungt då detta sliter ut protesen i förtid.
- Att hoppa över hinder och större föremål eller att delta i regelbundet hoppande i motionsträning.
- Att löpträna eller springa längre sträckor.
- Att korsa benen kraftfullt och regelbundet.
- Att sitta på huk.

Kontaktuppgifter

Central arbets- och fysioterapi

Tfn: 033 – 616 12 79

Du kan läsa mer om diagnoser, undersökningar, behandlingar och läkemedel på www.1177.se, landstingens och regionernas gemensamma webbplats för råd om vård.

