

Information till dig med höftfraktur

Höftfraktur är vanligt hos äldre och orsakas ofta av fall inomhus. Medelåldern är nära 80 år. Fler kvinnor (75 %) än män drabbas. Det beror bl.a. på att kvinnor med åren får ett skörare skelett och att medellivslängden är högre hos kvinnor än hos män.

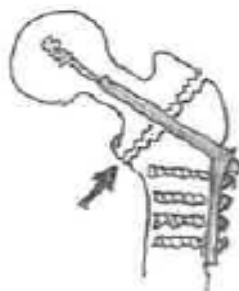
Höftfrakturer delas in i tre olika typer:

- **Cervikal fraktur (collum):**
brott genom lårbenshalsen



Sammanfogas oftast med skruvar.

- **Petrochantär fraktur:**
brott nedanför lårbenshalsen



Sammanfogas oftast med metallplatta och skruvar.

- **Subtrochantär fraktur:**
brott på övre delen av lårbenet



Sammanfogas oftast med märgspik och skruvar.



Vid en mycket felställd fraktur på lårbenshalsen kan lårbenshuvudet ersättas med en konstgjord ledkula, s.k. halvprotes. Ibland ersätts även ledpannan i bäckenet med en konstgjord skål, s.k. helprotes.

Röntgenkontroll sker under eller efter operation för att bedöma resultatet och för att senare kunna jämföra bilder och vid behov följa läkningsprocessen.

Efter operationen

Ta värktabletter enligt ordination för att förebygga smärta, underlätta sårhäkning och rehabilitering. Läkningen kräver mycket energi och det är viktigt att du äter och dricker ordentligt.

Du får oftast belasta på benet och röra höften fritt efter operationen. Skulle något annat gälla för just dig, informeras du om det.

Rehabilitering

För att motverka blodproppar och lungkomplikationer efter operationen bör du trampa kraftigt med fötterna 25 gånger och ta 10 djupa andetag i följd. Upprepa detta varje vaken timme. Fysioterapeuten kommer också att gå igenom ett träningsprogram som du utför på egen hand tre gånger dagligen. Tillsammans med fysioterapeuten provar ni ut ett lämpligt gånghjälpmedel. På avdelningen är målet att du skall sitta uppe i fåtölj allt längre stunder, till en början i samband med måltider. Det är även bra att ta dagliga promenader på avdelningen.

Utskrivning

Ibland behövs ytterligare träning innan hemgång och då skickas remiss till en rehabiliteringsavdelning. Om du kan skrivas hem direkt från vårdavdelningen planeras utskrivningen i god tid och i samråd med dig, eventuellt anhöriga och personalen. Behöver du under en kortare tid hjälp att t.ex. handla mat och städa förmedlar vi kontakt med kommunen för eventuell hemtjänst. Fysioterapeuten eller arbetsterapeuten på din avdelning kan, om behov finns, förmedla kontakt med uppföljande hemrehabilitering i din kommun.

Hemma

Det är viktigt att du fortsätter träningen i hemmet och successivt utökar dina promenader. Upp till 1 år efter operation sker en förbättring av muskelstyrka och funktion om du fortsätter att vara aktiv och tränar. Att promenera och belasta på skelettet stimulerar benläkningen och motverkar benskörhet. För att motverka svullnad är det viktigt att trampa med fötterna och gärna lägga upp benen högt när du ligger eller sitter.

Var observant på:

- Feber, svullnad, rodnad och värmeökning runt såret, detta kan bero på en sårinfektion
- Svullnad och smärta i vaden, detta kan vara ett tecken på blodpropp

Vid symptom på sårinfektion eller blodpropp bör du kontakta operatören eller din husläkare.

Kontaktuppgifter, Fysioterapi:

Fysioterapimottagningen Danderyds sjukhus
Tel: 08 – 123 551 52 (vardagar kl. 08.00-09.00)

www.ds.se, gå till ”Våra vårdavdelningar och mottagningar” sedan ”Fysioterapi” sedan ”Kontakta mig”

Hemträningsprogram



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB
 Böj foten uppåt och nedåt så långt det går - genomför 25 fottramp varje timma för att öka blodcirkulationen och därmed minska risken för blodpropp och svullnad.



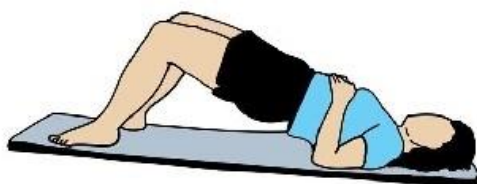
Copyright © Mobilus Digital Rehab AB
 Träna 3 gånger/dag, Upprepa 10 gånger.
 Pressa ned knävecket så att hälen lyfter sig. Håll i 6 sekunder.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB
 Träna 3 gånger/dag, Upprepa 10 gånger.
 Drag foten efter underlaget in mot skinkan så långt det går. Sträck ut benet långsamt.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB
 Träna 2-3 gånger/dag, upprepa 7-10 gånger.
 För det skadade benet ut mot sidan så långt som möjligt. För tillbaka benet mot mitten igen. Tårna ska peka mot taket under hela övningen.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB
 Träna 2-3 gånger/dag, upprepa 7-10 gånger.
 Böj knäna. Lyft upp höfterna och knip ihop med skinkorna.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB
 Träna 2-3 gånger/dag, upprepa 7-10 gånger.
 Sitt på sängkanten. Sträck ut underbenet så att benet blir rakt. Håll 6 sekunder.