



# Råd till dig som är opererad med en höftplastik

## På avdelningen

Träna fottramp samt ta djupa andetag varje vaken timme för att motverka blodpropp och lunginflammation. Fortsätt med det tills du rör dig obehindrat på avdelningen.

Efter operationen behöver mjukdelarna (ledkapsel, ledband och muskler) runt höften läka ordentligt för att höftleden ska bli riktigt stabil. Av den anledningen ska du om inget annat sägs under de första 3 månaderna undvika att:

- **Böja höften över 90 grader**
- **Lägga benen i kors**
- **Vrida det opererade benet inåt**

Du får så snart som möjligt efter operationen hjälp att komma upp och stå/gå med stöd av gåbord. Så snart du orkar ska du successivt gå allt längre sträckor tex, till toaletten och ut i korridoren. Ta hjälp av personalen i början och när din gång bedöms tillräckligt säker ska du fortsätta gångträna på egen hand med det gånghjälpmedel du fått utprovat. Du skall också träna enligt höftplastikprogram 1 enligt de instruktioner du får.

Det är viktigt att du är aktiv och tränar även om det kan kännas motigt i början. Be om smärtlindring om du behöver det för att klara träningen.

Träna på att gå så naturligt som möjligt. Gå gärna till dagrummet och ät dina måltider där. Sitt uppe så mycket du orkar för att återhämta dig snabbare efter operationen.

Efter några dagar går det bra att ligga på valfri sida i sängen. Lägg en kudde mellan benen, från knäna och ned till fötterna för att minska risken för att benet korsas eller vrids inåt.

Efter operationen kan ditt ben och fot svullna. Du kan minska svullnaden genom att göra fottramp, lägga benet i högläge samt sträva efter att ha en god balans mellan vila och aktivitet/rörelse.

Innan du åker hem får du lära dig gå i trappa om du har behov av att klara det. Du får även börja träna enligt höftplastikprogram 2.

Innan du åker hem behöver du klara av följande:

- Känna till de restriktioner som gäller efter din operation
- Förflyttningar i och ur säng
- Gå med lämpligt gånghjälpmedel
- Träna enligt höftplastikprogram 1 och gärna 2
- Vid behov klara av att gå i en trappa
- Ha en plan för fortsatt rehabiliteringsträning

## Hemma

### Träning

När du kommer hem behöver du fortsätta att träna flera gånger varje dag. Om du har behov av hjälp med träningen i början och har svårt att ta dig hemifrån kan fysioterapeuten på avdelningen förmedla kontakt med Hemrehab för uppföljning och träningsstöd i ditt hem.

Ta tidigt kontakt med fysioterapeut i primärvården i ditt hemområde. När agraafferna/stygnen är tagna vilket sker ca 2–3 veckor efter operationen är det viktigt att med hjälp av fysioterapeut successivt öka träningen för att uppnå bästa resultat.

### Promenader

Öka promenadsträckan successivt. Du kan starta med att dagligen gå en eller flera korta promenader utomhus direkt du kommit hem från sjukhuset. Använd gånghjälpmedel (kryckor eller rollator) i 3–4 veckor därefter är det fritt om man önskar byta till 1 krycka i motsatt sidas hand eller gå helt utan hjälpmedel. Träna att gå utan hälta och med lika långa steg. Sätt i hälen först, rulla på foten och skjut ifrån med tårna. Börja gå växelvisa steg i trappor så snart du klarar det.

- Att promenera är bra och viktigt för hälsan men kan inte ersätta styrke- och rörlighetsträning av höften

**Feber i kombination med svullnad och rodnad i operationsområdet kan vara tecken på en infektion och då är det viktigt att du omedelbart kontaktar Ortopedmottagningen eller Akutmottagningen.**

### Tips.

Fortsätt att träna 3 ggr / dag enligt höftplastikprogram 1 & 2. Ca 3 veckor efter operation är det lagom med uppföljning och utökning av träningen tillsammans med fysioterapeut

Öka träningsmängd och nya aktiviteter successivt. Det är vanligt att höftleden och mjukdelar runt höften blir ansträngda i början och kan då svullna och smärta.

Sätt gärna upp ett mål, tex. klara gå växelvisa steg i trappa, klara gå skogspromenader, klara cykla utomhus etc. Träna på det som du vill bli bättre på.

Efter ca 3 månader får du en kallelse för uppföljningsbesök till Danderyds sjukhus. Ofta sker detta besök hos fysioterapeut.

Efter cirka 1 år kan du se slutresultatet efter höftoperationen.

Undvik stötiga rörelser, som jogging och gymna med hopp i framtiden. Undvik även aktiviteter med hög fallrisk.

Kontaktuppgifter: Fysioterapimottagningen Danderyds sjukhus

Tel: 08 – 123 551 52 (vardagar kl. 08.00-09.00) alternativt: [www.ds.se](http://www.ds.se), gå till ”Våra vårdavdelningar och mottagningar” sedan ”Fysioterapi” sedan ”Kontakta mig”