



# Till dig som ska genomgå en höftplastikoperation på Ortopedkliniken



Cario S:t Görans Sjukhus

**DEN NYA TIDENS SPECIALISTVÅRD**

## VARMT VÄLKOMMEN TILL ORTOPEDKLINIKEN

Alla har rätt att få en bra och modern vård. Vår mission är att ge bättre vård genom att lära, utmana och förnya. Vår gemensamma bas grundas på kvalitet, medkänsla, omsorg, respekt och samarbete.

Jag hoppas du känner dig trygg och nöjd med vistelsen hos oss.



A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Tobias Wirén'.

Tobias Wirén  
verksamhetschef

## DIN DELAKTIGHET.

Glöm aldrig att det är du som bäst känner din kropp och vet hur den reagerar och fungerar. Det är därför av största vikt att du delger oss dina tankar, funderingar och önskemål rörande din vård och ditt välbefinnande.

Vi vill att du ska delge oss det du känner och tänker. Vi vill också att du ska känna dig trygg med att vi lyssnar och hör vad du säger.

# Innehåll

<b>VÄLKOMMEN TILL ORTOPEDKLINIKEN!</b>	<b>4</b>
<b>FÖRE OPERATIONEN</b>	<b>5</b>
Viktig information !	5
Du ska kontakta operationskoordinatorerna om...	5
Inskrivningsbesök	6
Ta med till sjukhuset	6
Allmän information	7
<b>PÅ SJUKHUSET</b>	<b>8</b>
Till sjukhuset	8
Operationsdagen	8
Dagen efter operationen	9
Fram till utskrivningen	9
Dags för utskrivning	9
<b>EFTER HEMGÅNG</b>	<b>10</b>
Framtiden	10
Var rädd om din nya led	10
Varningssignaler/komplikationer	11

# Välkommen till Ortopedkliniken!

Nu när du har fått datum för din operation vill vi att du tar del av vår skriftliga information rörande vistelsen hos oss. Läs igenom broschyren hemma i lugn och ro, be gärna en anhörig att läsa den. Tag med dig broschyren till inskrivningsbesöket och till vårdavdelningen inför din operation.

Capio S:t Görans sjukhus bedriver även akutsjukvård. Ibland överskrider behovet av akutsjukvård de resurser vi har. Det kan innebära att din planerade operation måste skjutas upp för att ge plats för patienter som drabbats av akuta skador eller sjukdomar. Skulle det drabba just dig så gör vi allt vi kan för att snarast boka in ett nytt operationstillfälle.

Om du av någon anledning känner dig tveksam inför operationen eller har blivit mycket bättre ber vi dig att kontakta våra operationskoordinatorer i god tid innan din planerade operation.

Det finns mer information att läsa om ortopedkliniken på vår hemsida:

**[www.capiostgoran.se/ortopedkliniken](http://www.capiostgoran.se/ortopedkliniken)**

# FÖRE OPERATIONEN

## VIKTIG INFORMATION !

---

- Före operationen ska du duscha noga enligt de instruktioner du fått, detta för att minimera risken för en infektion efter operationen.
- Rökning bidrar till ökad risk för infektion och sårläkningsproblem. Av denna anledning bör du sluta röka innan du opereras.

## DU SKA KONTAKTA OPERATIONSKOORDINATORERNA OM...

---

- Du har varit i fysisk kontakt med sjukvård eller tandvård utomlands under de senaste 6 månaderna.
- Du har sår, finnar, plitor, såriga eksem, riv/skrubbsår på kroppen.
- Du strax före operationen får en infektion såsom förkylning, maginfluensa, tandinfektion eller feber.
- Operationskoordinatorerna når du på kontorstid på 08-5870 1455. På jourtid ringer du 08-5870 1034.

## Inskrivningsbesök

Du blir kallad till besöket som sker ca två veckor före själva operationsdagen. Du, och gärna en anhörig, får då träffa sjuksköterska och i vissa fall narkosläkare/narkossjuksköterska. Av fysioterapeut och arbetsterapeut får du information i grupp om rehabiliteringen.

Sjuksköterskan ger dig information om när du ska infinna dig på vårdavdelningen. Det vanligaste är att man kommer på operationsdagens morgon.

På ortopedkliniken förekommer det att män och kvinnor delar patientsal. Det möjliggör att lokaler och resurser kan utnyttjas på ett optimalt sätt och fler patienter kan få vård.

Avskiljningsmöjligheter finns på patientsalen. Har du funderingar kring detta ber vi dig tala med inskrivande sjuksköterska i samband med inskrivningsbesöket.



## TA MED TILL SJUKHUSET

- Aktuell medicinlista och eventuellt Warankort
- Dina aktuella mediciner, gärna i originalförpackning. Det gäller även inhalationer, ögondroppar och injektioner som du tar regelbundet.
- Pengar/betalkort för att kunna hämta ut recept på apoteket
- Legitimation
- Stadiga skor/tofflor som är lätta att ta på
- Ta gärna med lediga, oömma kläder
- Aktuella gånghjälpmedel, om sådana finns
- Sjukresekort inom Stockholms län, om sådant finns

## ALLMÄN INFORMATION

- Meddela anhöriga att vi har fria besökstider på vårdavdelningen men att vi önskar att besökare tar hänsyn till övriga patienters behov av lugn och ro.
- Lämpligaste tid för besök eller telefonsamtal till oss är efter lunch. Bestäm gärna att en utsedd anhörig sköter kontakten med vårdavdelningen.
- Det går bra att använda sin egen mobiltelefon på vårdavdelningen.
- Du får en låsbar garderob på vårdavdelningen. Ta inte med värdesaker, vi kan tyvärr inte ansvara för dem.
- Utskrivning sker oftast på förmiddagen.
- Du kommer att behöva hjälp med tyngre hushållssysslor såsom städning och handling den första tiden. Om du inte har närstående som hjälpa dig bör du kontakta din biståndsbedömare i din hemkommun.

! Du har fått separata informationsblad med din kallelse angående dusch, fasta och läkemedel inför din operation.

■ Det är **mycket viktigt** att du läser igenom dessa innan operationen och följer **instruktionerna noga**.

# PÅ SJUKHUSET

## Till sjukhuset

När du kommer till vårdavdelningen ska du anmäla dig vid expeditionen. Viss väntan kan förekomma tills du får vidare information.

Räkna med att vårdtiden på sjukhuset blir 2-3 dagar.

Information om vad som händer på vårdavdelningen finns att läsa i broschyren ”Välkommen till Avdelning 34”.

## Operationsdagen

Under operationsdagen blir det en del väntan. Du får inte äta och dricka. Om du opereras senare på dagen får du dropp.

Operationen tar ca 1 timme. För att ytterligare minska infektionsrisken får du antibiotika i samband med operationen.

Efter operationen kommer du att ligga några timmar på uppvakningsavdelningen. Därefter kommer du tillbaka till vårdavdelningen.

Du får dropp tills du är tillräckligt pigg för att orka äta och dricka. Du får också regelbunden smärtlindring och det är viktigt att du talar om för personalen om du har ont eller om något inte känns bra. Personalen kommer att fråga dig om din smärtupplevelse. Det görs genom att du får gradera din smärta med en siffra mellan 0 och 10. Siffran 0 står för ”ingen smärta alls” och siffran 10 för ”värsta tänkbara smärta”.

På operationsdagens eftermiddag/kväll får man vanligtvis komma upp till stående vid sängkanten. Du får personalens hjälp och ett gåbord som stöd. Avvakta **alltid** personalens instruktioner.

För att hålla igång cirkulationen ska du trampa med fötterna ofta och kraftfullt så snart du orkar. Du får också böja och sträcka i knät några gånger om det känns bra. På kvällen får du blodförtunnande medicin som minskar risken för blodpropp.

För att undvika tryckskador på hälarna och i rygglutet är det viktigt att du ändrar ställning. Be personalen om hjälp om du inte kan klara det själv.



## Dagen efter operationen

Efter operationen är du nyopererad men inte sjuk. Att komma upp och röra sig är viktigt för att få igång kroppens normala funktioner. Du kommer dagligen att få träffa fysioterapeut/sjukgymnast som bedömer vilket gånghjälpmedel som är lämpligt och som ger dig gånginstruktioner. Du påbörjar redan första dagen ett träningsprogram för att få igång rörligheten och du får ingående information om rehabiliteringen.

Det är viktigt att du är smärtlindrad när du tränar. Du kan be om extra smärtlindring vid behov.

## Fram till utskrivningen

Vid utskrivningen ska du kunna klara enklare sysslor hemma.

Arbets terapeut instruerar dig så att du klarar av/påtagning av privata kläder, hygien och kan sköta dina toalettbesök.

Fysioterapeut/sjukgymnast instruerar hur du ska förflytta dig själv och gå med lämpligt gånghjälpmedel. Du ska därefter kunna genomföra träningsprogrammet på egen hand. En plan för din fortsatta träning hos fysioterapeut/sjukgymnast görs i samråd med dig.

Innan hemgång görs en kontrollröntgen av höften.

## Dags för utskrivning

Utskrivningen sker oftast på förmiddagen.

När du lämnar avdelningen ska du ha fått den skriftliga och muntliga information du behöver. Vi vill att du känner sig trygg och välinformerad. På insidan av den patientmapp du fått finns möjlighet att skriva ner frågor och tankar. Där finns även en lista med punkter du ska ha fått information om vid utskrivningen. På baksidan av mappen kan du hitta allmän information som kan vara av intresse.



Bild ovan: Höftimplantat.

Bild till höger: Efter en höftplastikoperation. Metalldelen i den nya leden syns tydligt i vitt.

# EFTER HEMGÅNG

## Framtiden

Syftet med en höftplastikoperation är att du på längre sikt ska kunna leva ett mer normalt liv utan smärtor från höftleden. Efter dagarna på sjukhuset ska du klara din hygien, toalettbestyr och andra enkla göromål i hemmet. Dag för dag kommer du att klara att göra mer och mer.

Så småningom förväntas du komma tillbaka till vardagsaktiviteter. För somliga är det att ta en promenad och kunna sköta sig själv, för andra att gå tillbaka till arbetet eller att återuppta intressen.

Bilkörning bör du vänta med tills du slutat med starka mediciner och har full kontroll över benen.

Om du ska återgå till arbete är sjukskrivningstiden varierande. För lättare arbeten ca 2 månader och för arbeten med mer fysiskt krävande sysslor är sjukskrivningen längre.

Rehabiliteringstiden fram tills du kan utvärdera resultatet av din operation är 1 år.

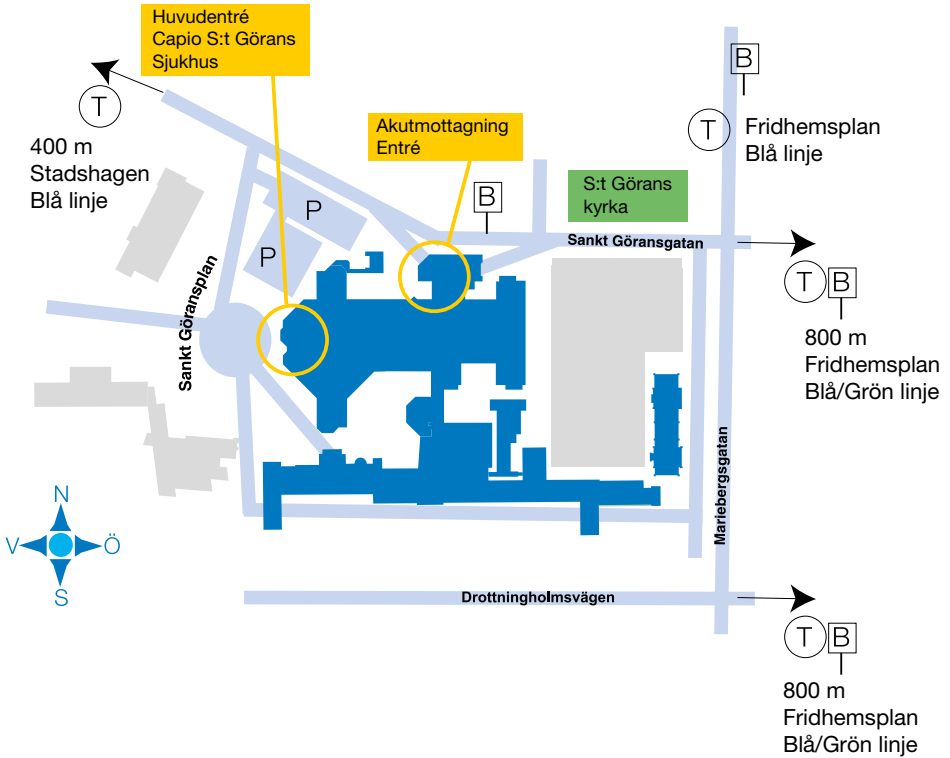
## VAR RÄDD OM DIN NYA LED

- Du bör inte återgå i arbete eller fritidssysslor som innebär tunga lyft och stötar.
- Vi avråder även från aktiviteter som löpning och hopp. Vi rekommenderar däremot promenader, stavgång, cykling, simning, längdskidor för att hålla sig i form.
- De råd vi ger är att du ska vara försiktig med rörelser i höftens ytterlägen.
- Protesen tål belastning, med du ska ha två kryckkäppar eller ett gånghjälpmedel med stöd för båda händerna i minst 6 veckor.

## VARNINGSSIGNALER / KOMPLIKATIONER

---

- Hög feber med allmänpåverkan.
- Rodnad, svullnad och värmeökning kring operationsområdet.
- Vätskande operationssår.
- Tecken på blodpropp är smärta, värmeökning, svullnad, rodnad och tyngdkänsla. Blodpropp behöver inte sitta just i det opererade området men oftast drabbas det ben som opererats. Vanligast är i vaden. Kontakta akutmottagningen om du får sådana symtom.
- Om såret blir irriterat de närmaste veckorna efter operationen och du misstänker en infektion kontakta ortopedmottagningen (under kontorstid) eller akutmottagningen ( jourtid).
- Om du får en ilsken infektion i någon annan del av kroppen, till exempel en tandinfektion, kontakta då din tandläkare respektive husläkare och berätta att du har en ny höftled inopererad så att du eventuellt kan få antibiotika.



### På sjukhuset finns även...

- Apotek på entréplanet
- Bibliotek
- Bankomat
- Café/Smörgåsaomat
- Sjukhuskyrkan
- Sjukhuspräst eller diakon kan du få kontakt med genom personalen på vårdavdelningen.
- WiFi

### Kommunikationer

#### *Tunnelbana*

Närmaste T-bana är blå och grön linje till Fridhemsplan eller blå linje till Stadshagen.

#### *Buss*

Buss till Fridhemsplan. Buss 56 till S:t Görans sjukhus.

