



Till dig som ska
genomgå höft-
eller knäplastik på
Ortopedkliniken



Cario

S:t Görans Sjukhus

Information om din vistelse

Nu när du har fått tid för operation är det viktigt att du läser igenom all den skriftliga information du har fått av oss och följer instruktionerna.

Capio S:t Görans sjukhus är ett akutsjukhus. Ibland överskrider behovet av akutsjukvård de resurser vi har, vilket 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 till att genomgå operationen eller har blivit bättre ber vi dig att kontakta våra operationskoordinatorer omgående.

På vår hemsida finns även patientfilmer som vi vill att du tar del av innan din operation. Följ länken nedan eller använd QR-koden till vänster.

<https://capiostgoran.se/mottagningar-och-avdelningar/ortopedmottagningen/#forberedelser>

Före operationen

Vid sår, finnar, plitor, eksem och skrubbsår (oavsett var på kroppen) kan eventuellt operationen skjutas upp på grund av ökad risk för infektion. Kontakta i dessa fall operationsbokningen så du slipper att få operationen inställd på operationsdagen.

Du kommer att behöva hjälp med tyngre hushållssysslor såsom städning och handling den första tiden efter operationen. Om du inte har närstående som kan hjälpa dig bör du kontakta biståndsbedömaren i din hemkommun.

Behovet av rehabiliteringsplats efter operationen är en medicinsk bedömning som görs av teamet på vårdavdelning när du är färdigopererad. Har du en stark önskan om rehab efter operationen kan du även bekosta denna själv. Ta då kontakt med det rehabiliteringscentrum du önskar innan din planerade operation för att själv boka plats.

Inskrivningsbesök

Inskrivningsbesöket sker ca två veckor före själva operationen. Du, och gärna en anhörig, får då träffa sjuksköterska och i vissa fall narkosläkare. Information om rehabiliteringen ges i grupp av fysioterapeut / arbetsterapeut. I vissa fall får du träffa fysioterapeuten separat. Du får tips om hur du kan förbereda dig för att på så vis underlätta för dig själv efter operationen.

Det vanligaste är att man blir inlagd på operationsdagens morgon. Inskrivnings-sjuksköterskan ger dig information om vilken tid du ska infinna dig på vårdavdelningen.

Förberedelser inför sjukhusvistelsen

För att minska risken för infektioner är det viktigt att du följer de duschinstruktioner du fick med i din kallelse. **Det är även av största vikt att du följer instruktionerna gällande fasta och läkemedel inför operation.**

Ta med till sjukhuset:

- Aktuell medicinlista
- Dina aktuella mediciner i originalförpackning eller Apodos. Det gäller även inhalationer, ögondroppar och injektioner som du tar regelbundet.
- Pengar/betalkort för att kunna hämta ut recept på apoteket.
- Legitimation.
- Toalettartiklar.
- Stadiga skor/tofflor som är lätta att ta på.
- Ta gärna med sköna kläder som är lätta att ta av och på då du kommer att vara svullen och öm över operationsområdet.
- Aktuella gånghjälpmedel, om sådana finns.
- Sjukreskort inom Stockholms län, om sådant finns.
- Du får en låsbar garderob på vårdavdelningen.

Obs! Lämna smycken och andra värdesaker hemma då vi inte kan ansvara för dem.

På sjukhuset

När du kommer till vårdavdelningen ska du anmäla dig vid expeditionen. Viss väntan kan förekomma.

På ortopedkliniken delar oftast män och kvinnor patientsal. Det möjliggör att lokaler och resurser kan utnyttjas på ett optimalt sätt och att 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. Det går bra att använda egen mobiltelefon på vårdavdelningen.

Gratis WiFi finns.

Meddela anhöriga att vi har besökstid mellan kl. 10 och 19 på vårdavdelningen men att vi önskar att besökare tar hänsyn till övriga patienters behov av lugn och ro. Informera anhöriga om att du själv kommer att ringa till dem då du är åter på vårdavdelningen efter operationen.

Operationsdagen

Själva operationen tar ca 1-2 timmar och det dröjer cirka 4-5 timmar från det att du lämnar vårdavdelningen tills du är åter på vårdavdelningen.

Efter operationen flyttas du till uppvakningsavdelningen och därifrån åter till vårdavdelningen. När du är åter kan du kontakta dina anhöriga och när du är tillräckligt pigg får du äta och dricka.

Du har nu en annan typ av smärta än innan operationen, så kallad operations-smärta. Smärtan är inte farlig och du får regelbunden smärtlindring som ska göra smärtan hanterbar.

Redan på operationsdagen får du komma upp och stå och gå lite. Personalen är med dig och du får stöd av ett gåbord. Invänta alltid personalens instruktioner.

För att hålla igång cirkulationen ska du trampa med fötterna ofta och kraftfullt. Du får också böja och sträcka i knäna 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 ryggslutet är det viktigt att du ändrar ställning då och då.

Tiden fram till utskrivningen

Efter operationen är du nyopererad men inte sjuk. Att komma upp och röra sig är viktigt för att få igång kroppens normala funktioner. Fysioterapeut bedömer vilket gånghjälpmedel som är lämpligt och provar ut detta tillsammans med dig. Du får gånginstruktioner och tränar enligt det program du fått innan operationen.

Vårdtiden på sjukhuset efter höft- och knäplastikoperationer är vanligtvis 1 - 2 dygn. Din delaktighet är av största vikt i samband med din operation. Du ska då träna på att klara vardagssysslor innan hemgång. Vid utskrivningen från avdelningen ska du klara enklare sysslor som tex av- och påklädning, hygien samt att sköta dina toalettbesök. Sitt uppe vid måltider under vårdtiden för att känna hur du mår. Berätta för oss om det är något som du känner dig osäker på eller orolig inför, så kan arbetsterapeut/fysioterapeut ge tips och instruktioner vid behov. Du får lära dig tekniken för trappgång och du ska kunna göra ditt träningsprogram på egen hand.

När du lämnar avdelningen ska du ha fått den skriftliga och muntliga informationen du behöver. Vi vill att du känner dig trygg och välinformerad.

Tiden efter utskrivningen

Syftet med operationen är att du på längre sikt ska kunna leva ett rörligare liv med minskad smärta och ökad aktivitet. Det är du som ansvarar för att rörligheten i din nya led förbättras. Successivt ökar du aktiviteten men med balans mellan aktivitet och vila. Hur fort du kommer att kunna återuppta vardagsaktiviteter är helt individuellt.

Smärtan kommer successivt att avta och du kommer få recept på smärtlindrande medicin. Du får på egen hand trappa ner smärtmedicinen när smärtan minskar. Hur lång tid man behöver smärtlindring kan variera från några dagar till flera månader. Det är normalt. Du kommer att få med dig en skriftlig information på rekommendation på nedtrappningen.

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

Flygresor ska du vänta med minst 4 veckor efter operationen.

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. Ett alternativ är att successivt återgå i arbete. Man kan själv bryta sin sjukskrivning helt eller delvis när man vill.

Återbesök

Efter 3 veckor kommer du till vår sårkontroll för kontroll och styngtagning. Slutkontroll efter operationen sker efter ca 3-4 månader och görs av våra fysioterapeuter. Därefter hänvisar vi dig till primärvården.

Varningssignaler/komplikationer

- Hög feber, vätskande operationssår, rodnad, svullnad och värmeökning kring operationsområdet kan vara tecken på infektion. Kontakta ortopedmottagningen (under kontorstid) eller akutmottagningen (övrig tid).
- Smärta, värmeökning, svullnad, rodnad och tyngdkänsla i vaden/benet kan vara tecken på blodpropp. Kontakta akutmottagningen om du får sådana symtom.
- 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 led inopererad så att du eventuellt kan få antibiotika.

Kontaktuppgifter

Operationsplanering (vid frågor inför operationen)

08- 5870 1320, välj knappvalet för operationsbokningen.

Rådgivning ortopedmottagningen (vid frågor efter operationen)

08-5870 1320, välj knappvalet för tidsbokning, återbud, rådgivning, recept och sjukskrivning.

Fysioterapeut (telefonsvarare som avlyssnas flera gånger per dag)

08-5870 1521.