

# Indsættelse af KUNSTIGT HOFTELED

Center for Planlagt Ortopædkirurgi

## HYPPIGT STILLEDE SPØRGSMÅL

### Smerter

- *Forsvinder mine smerter efter operation?*

Efter indsættelse af en hofteprotese vil ca. 97 % have et godt resultat med ingen eller kun ganske få smerter i hoften.

Det er meget forskelligt fra patient til patient. De smerter, du kender fra før operation, der skyldes slid, vil forsvinde. Til gengæld oplever mange smerter i lysken, i knæet og i operationssåret. Smerterne fra såret forsvinder efter fjernelse af tråde/agraffer.

De øvrige smerter kan godt fortsætte efter udskrivelse, nogle gange helt op til 3 måneder. Generelt skal du respektere smertegrænsen, når du bevæger og belaster hoften.

### Smertestillende

- *Hvad kan jeg gøre for at lindre smerterne?*

Under indlæggelsen vil du få smertestillende i form af stærk smertestillende (morfinlignende tabletter) samt mildere smertestillende (håndkøbstabletter).

### Hævelse og blodansamling

- *Hvor længe varer hævelse og blodansamling, og hvorfor får man det?*

Hævelse af det opererede ben er normalt og skyldes dels følger efter operation, dels at gangfunktion ikke er helt normal de første måneder.

Hævelsen kan omfatte hele benet, inkl. ankel og fod. Det forsvinder efter 3-4 måneder. Blå mærker / blodansamling opstår også i forbindelse med operation, og forsvinder af sig selv efter nogle uger.

- *Hvad kan jeg selv gøre for at modvirke hævelsen?*

Du kan lave venepumpeøvelser (3 x 10 gentagelser) og øvelserne fra træningsprogrammet.

Du kan også lægge dig ned og hvile nogle gange om dagen, hvor du får benet op på nogle puder så det kommer over hjertehøjde.

### Sårpleje

- *Er det normalt at der siver væske fra mit operationssår?*

Ja, det er helt normalt, at der siver lidt væske fra såret – også efter udskrivelse.

Derfor får du udleveret et plaster, hvis du får behov for at skifte det.

### Bilkørsel

- *Hvornår må jeg køre bil igen?*

Allerede ved udskrivelsen fra sygehuset må du være passager i en bil.

Vi anbefaler at du venter til ca. 6 uger efter operation med at være fører af en bil. Det er vigtigt, at du først prøver at flytte foden forsvarligt mellem bilens pedaler. Du må endvidere heller ikke køre bil så længe, du tager stærk smertestillende medicin.

Er det besværligt at komme ind i bilen pga. snævre pladsforhold, kan du med fordel skubbe sædet lidt tilbage, inden du stiger ind/ud. Indtil muskelstyrken vender tilbage, kan du have behov for at støtte benet ind og ud af bilen.

REGION SJÆLLAND  
NÆSTVED SYGEHUS

- vi er til for dig



## **Arbejde**

- *Hvor længe skal jeg være sygemeldt?*

Normalt er man sygemeldt indtil 3 måneder efter operationen, især hvis man har tungt fysisk arbejde, eller meget stående/gående arbejde.

Får du smerter i forbindelse med løft, skal du straks afbryde løftet.

Mere stillesiddende arbejde kan genoptages før, hvis man føler sig klar til det.

## **Svømning**

- *Hvornår kan jeg svømme igen?*

3 uger efter operationen, når operationssåret er helet helt, kan svømning genoptages.

Brystsvømning skal dog vente til ca. 3 måneder efter operation.

## **Cykling**

- *Må jeg godt cykle, og hvornår?*

Kondicykel:

Denne kan benyttes straks efter udskrivelse og kan tage god vægtbæring på benet således, at du sikkert kan stige på og af kondicyklen. Det må IKKE medføre ubehag at cykle. I så tilfælde afvent f.eks. en uge inden du prøver igen, eller tal med din fysioterapeut i kommunen, hvor du træner.

Almindelig cykel:

Denne må benyttes når du kan gå sikkert uden gangredskab, typisk efter 2-3 måneder.

## **Sport**

- *Må jeg dyrke sport?*

Golf, tennis, badminton og kontrolleret skiløb kan genoptages efter 3 måneder.

Undgå kontaktsport som fodbold, hop og længere løbeture, da dette giver øget risiko for skade på det opererede led.

## **Rengøring**

- *Må jeg selv klare almindelig rengøring?*

Du må gøre det du kan uden at få smerter.

## **Sovestilling**

- *Må jeg sove på siden?*

Du må gerne ligge på den opererede side, hvis dette ikke generer dig.

Når du ligger med det opererede ben øverst, kan du evt. benytte dig af en pude mellem benene, hvis du mærker ubehag fra såret.

## **Seksuelt samkvem**

- *Hvornår må jeg genoptage sexliv?*

Du må genoptage dit sexliv efter lyst og evne, så længe dette ikke medfører ubehag eller smerter for hoften.

## **Kontrol i lufthavne**

- *Hvad gør jeg når metaldetektoren udløser alarm?*

Du skal blot forklare at du er opereret med et nyt led. Lufthavnen er vant til at håndtere dette.

Du skal ikke medbringe brev, der oplyser, hvad du er opereret for.

## **Holdbarhed af hofteprotese**

- *Hvor længe kan en protese holde?*

Du kan forvente at hofteprotesen holder længe. I dag forventes at ca. 90 % holder i 15 år.

### **VIGTIGT**

Hvis der optræder problemer i form af varme, rødme, tiltagende svulmning eller voldsom hævelse af hoften, SKAL du henvende dig til afdeling 8 på telefon 56 51 30 80

Du bør ikke få antibiotika ordineret af andre end afdelingens læge, hvis der er mistanke om betændelse (infektion) i hoften efter udskrivelsen.

Infektionssygdomme skal tages mere alvorligt end sædvanligt, da bakterier i blodbanen kan sætte sig omkring det kunstige hofteled.

**Du kan finde mere information på:**  
[www.helbredsprofilen.dk](http://www.helbredsprofilen.dk)