

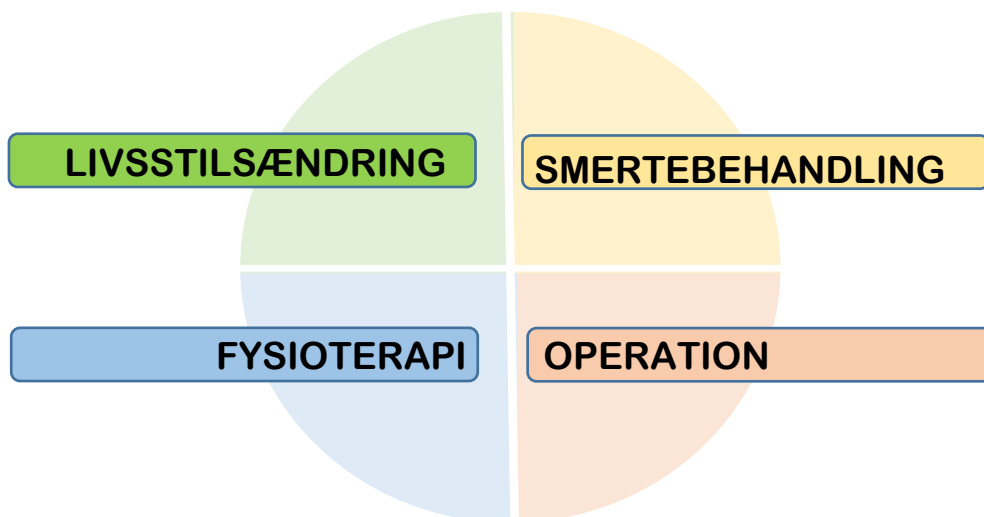
# BEHANDLINGSMULIGHEDER VED SLIDGIGT I HOFTEN

Her kan du læse mere om dine muligheder for behandling, når du har slidgigt i hoften. Det giver dig bedre mulighed for at træffe en beslutning sammen med lægen om den rette behandling for dig.

Når du har slidgigt i hoften, kan det påvirke din gangfunktion og give smerter ved belastning og i hvile. Hofteledet består af en hofteskål i bækkenet og et kuglehoved fra lårbenet. Begge dele er beklædt med brusk, som sørger for minimal modstand, når du bevæger din hofte. Brusken bliver gradvist mere og mere beskadiget, når du har slidgigt i hoften.

Generne fra din slidgigt vil normalt blive værre med tiden, men de kan forblive uændrede og vil i nogle tilfælde blive bedre. Ved slidgigt i hoften er der forskellige behandlingsmuligheder, der kan lindre dine smerter, forbedre din fysiske funktion og øge din livskvalitet:

De fleste oplever, at livsstilsændringer, fysioterapi og smertestillende medicin lindrer smerterne tilstrækkeligt, men når disse behandlinger ikke længere er tilstrækkelige, så kan operation være relevant.



Hvilken løsning, der er den bedste for dig, afhænger bl.a. af omfanget af din slidgigt, hvilke former for behandling du allerede har prøvet og dit generelle helbred.

Inddrag dine pårørende i beslutningsprocessen. Tag gerne en med til forundersøgelsen, som kender dig godt, og som du er tryk ved.

Se de næste sider og få svar på:

**HVAD KAN HJÆLPE MIG – OG HVOR LÆNGE?**

**HVORDAN PÅVIRKER DET MIN HVERDAG?**

**HVAD SKER, NÅR JEG HAR TAGET EN BESLUTNING?**

## LIVSSTILSÆNDRING

### HVAD KAN HJÆLPE MIG – OG HVOR LÆNGE?

Nye kost- og motionsvaner, fysisk aktivitet og vægttab ved overvægt har god effekt på dine smerter og din fysiske funktion. Livsstilsændringer skal være livslange, hvis effekten af dem skal bevares. Det kræver en daglig indsats, motivation og planlægning.

#### Fordele ved livsstilsændringer

- Du kan muligvis udskyde eller undgå operation.
- Du forbedrer din generelle helbredstilstand.

#### Ulemper ved livsstilsændringer

- Det kan være svært at holde.
- Det har størst effekt i de tidlige stadier af slidgigt.
- Slidgigten kan forværres over tid og du kan få brug for anden behandling.

### HVORDAN PÅVIRKER DET MIN HVERDAG?

Optimalt skal du være fysisk aktiv 30 minutter om dagen, hvor du bliver let forpustet. To gange om ugen skal du blive stærkt forpustet. Du må gøre alt, som ikke giver stærke smerter i hoften.

#### HVAD SKER DER, NÅR JEG HAR TAGET EN BESLUTNING?

Livsstilsændringer er noget du selv kan starte. Det handler om motivation og så handler det om at træffe et valg. Du kan finde vejledning om sund kost og motion på [sundhed.dk](http://sundhed.dk). Hvis du har behov for støtte kan din egen læge henvise dig til diætist og fysioterapi.

## FYSIOTERAPI

### HVAD KAN HJÆLPE MIG – OG HVOR LÆNGE?

Instruktion af fysioterapeuter i træning af kroppen og manuel terapi kan have god effekt på dine smerter og din fysiske funktion. Ca. 85% er glade eller meget glade for forløbet efter tre måneder.

#### Fordele ved fysioterapi

- Du kan muligvis udskyde eller undgå operation.
- Det er mere effektivt end smertestillende i de tidlige stadier af slidgigt.
- Det kan have positiv betydning for hele din krop - ikke kun din hofte.

#### Ulemper ved fysioterapi

- Det kan tage tid at opnå resultater.
- Det har størst effekt i de tidlige stadier af slidgigt.
- Slidgigten kan forværres over tid og du kan få brug for anden behandling.

### HVORDAN PÅVIRKER DET MIN HVERDAG?

Du kan blive henvist til et træningsforløb hos fysioterapeuten, dette kan f.eks. være GLA:D træning - "Godt Liv med Artrose i Danmark". GLA:D er en kombination af bevægelse- og styrketræning samt undervisning, hvor du lærer at håndtere din slidgigt. Det er holdtræning i 60 minutter, to gange om ugen. Du skal træne i minimum seks uger, før du kan forvente en mærkbar forbedring. Du må gøre alt, som ikke giver stærke smerter i hoften.

Du skal efter endt forløb fortsætte med at træne hjemme, hvis du skal bevare effekten.

#### HVAD SKER DER, NÅR JEG HAR TAGET EN BESLUTNING?

Du bliver henvist til fysioterapi af din egen læge eller af den kirurg, du møder til forundersøgelse i Ortopædkirurgisk Ambulatorium. Du vil herefter modtage en indkaldelse.

## SMERTEBEHANDLING

### HVAD KAN HJÆLPE MIG – OG HVOR LÆNGE?

Smertestillende medicin kan have god effekt på dine smerter, så du kan fungere i din dagligdag. Medicinen kan hjælpe dig med at kunne udføre dine daglige aktiviteter og træning.

#### Fordele ved smertestillende

- De fleste oplever færre smerter
- Du kan muligvis udskyde eller undgå operation.

#### Ulemper ved smertestillende

- Ofte er det kun en midlertidig lindring, og effekten kan variere fra person til person.
- Det kan have lette til alvorlige potentielle bivirkninger afhængig af præparat.

### HVORDAN PÅVIRKER DET MIN HVERDAG?

Smerteplaner opbygges som en trappe, hvor du på første trin får svag smertestillende medicin med få bivirkninger. Ved behov for yderligere lindring af smerter, kan du gå et eller flere trin op ad trappen. Her vil du få stærk smertestillende medicin, som typisk også har flere bivirkninger.

Du skal være opmærksom på, at indtag af noget medicin kan betyde, at du ikke må betjene tung maskineri og køre bil.

### HVAD SKER DER, NÅR JEG HAR TAGET EN BESLUTNING?

Du kan få udarbejdet en smerteplan af din egen læge eller af den kirurg, du møder til forundersøgelsen i Ortopædkirurgisk Ambulatorium.

Løbende justering af din smertebehandling skal foregå via din læge.

## OPERATION

### HVAD KAN HJÆLPE MIG – OG HVOR LÆNGE?

Ved operation får du fjernet de beskadigede ledflader, som erstattes med en protese.

#### Fordele ved operation

- Det er en effektiv behandling for de fleste. Ni ud af ti oplever tilfredsstillende bedring af smerter og funktionsniveau.
- Langvarig løsning – du kan forvente at protesen holder i minimum 15-20 år.

#### Ulemper ved operation

- Der er ikke garanti for, at alle symptomer forsvinder.
- Komplikationerne kan være alvorlige og kræve behandling, fx betændelse i hoften (1%), hofte går af led (3-4%), små blodpropper, forskel i benlængde og føleforstyrrelser. Der kan også komme sene komplikationer fx betændelse eller protesen går løs.
- Operationen kan ikke ændres tilbage til udgangspunktet, når den er udført.

### HVORDAN PÅVIRKER DET MIN HVERDAG?

Du skal forvente sygemelding på 4-6 uger, afhængig af dit eventuelle arbejde.

Du skal undgå rygning og alkohol op til og dagene efter operationen, da det øger din risiko for komplikationer. De første dage og uger efter operationen vil du have sværere ved at komme rundt. Du vil have behov for hjælpemidler, fx krykker de første uger.

Efter udskrivelsen skal du være aktiv og følge det træningsprogram, du får fra sygehuset. Du må gøre alt, som ikke giver stærke smerter i hoften. Du må køre bil, når du kan bruge kobling, bremse og speeder sikkert.

### HVAD SKER DER, NÅR JEG HAR TAGET EN BESLUTNING?

Du får taget et nyt røntgenbillede, blodprøver og evt. hjertediagram (ekg). Du får dato til operation. Du får også tid til en forberedelsesdag, hvor du taler med fysioterapeut, sygeplejerske og læge.

På dagen for operation møder du typisk om morgenen og kommer hjem dagen efter.

# Referencer

# NOTER / SPØRGSMÅL

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---