

## Att tänka på efter en höftledsprotosoperation

### Rörelseinskränkningar vecka 0-12 efter operationen

- Inte böja mer än 90° i höften vare sig i stående, sittande eller liggande. Det innebär att patienten inte får nå med händerna nedanför knäna.
- **Bakre snitt** – Undvika ytterlägen, inte vrida benet inåt och att korsa benen.
- **Främre snitt** – Undvika ytterlägen, framför allt inte vrida benet utåt med samtidig bakåtföring av benet.

### Hjälpmedel och förflyttningar vecka 0-12 efter operationen

- Patienten får ta sig i och ur säng på valfri sida.
- Patienten får ligga på valfri sida med två stora kuddar mellan knäna. Oftast kan patienten inte ligga på den opererade sidan innan stygnen är tagna.
- Sittdynor provas ut individuellt beroende på patientens längd.
- **Bakre snitt** – patienten får alltid en höft- eller kildyna.
- **Främre snitt** – patienten får dyna vid behov.
- Förhöjningar av säng, fåtölj och toalett provas ut individuellt, men armstöd underlättar uppresning och nedsittning.
- Om patienten kan ska han eller hon klä på/av byxor, strumpor och skor med griptång, strumppåtagare och långt skohorn. Annars ska patienten ha hjälp med detta.
- Gånghjälpmedel ska användas tills patienten inte haltar längre, åtminstone 6 veckor.
- När patienten känner sig stadig kan en kryckkäpp användas inomhus i den icke opererade sidans hand.
- **Bakre snitt** – Extra viktigt är det att patienter med höftfraktur som fått en helprotes med bakre snitt följer rörelseinskränkningarna. Detta eftersom det är en betydligt ökad risk för höften att hoppa ur led.
- **Bakre snitt** - Vid oförmåga att respektera rörelseinskränkningar ska patienten ha ben/bålortos 6 veckor efter operationen. Patienten ska föras med 2 ortoser. I epikris till särskilda boenden eller hemsjukvård ska klart framgå att ortosen inte ska användas längre än 6 veckor efter operationen.

### Patienten bör avrådas för all framtid att:

- Sitta på huk
- Regelbundet hoppa eller springa
- Regelbundet utsättas för kraftiga vibrationer