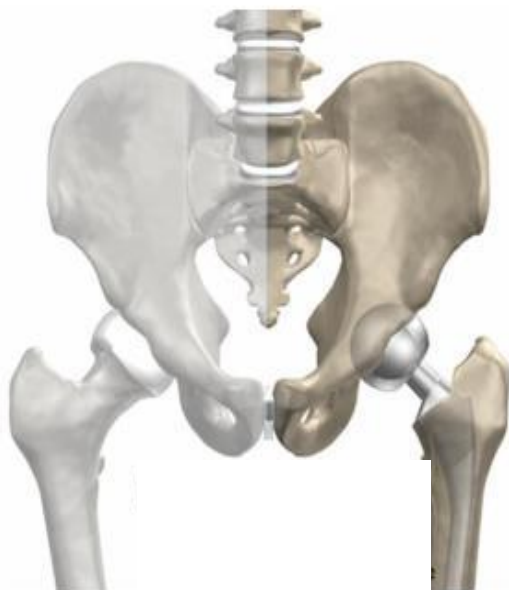


Information
til patienter og pårørende

**Hoftebrud opereret med
hemiprotese**



REGION SJÆLLAND

HOLBÆK SYGEHUS



-vi er til for dig

Indholdsfortegnelse

Velkommen	4
Indlæggelsen	5
Efter operationen.....	5
Genoptræning	6
Udskrivelse.....	7
Efter udskrivelse	8
Hvad kan jeg gøre	8
Når du kommer hjem	10
Bevægerestriktioner.....	11
Kontakt.....	24

Velkommen

Denne pjece indeholder information til dig, der skal have indsat eller har fået en hemiprotese efter et hoftebrud.

Du og dine pårørende er altid velkommen til at kontakte os, hvis I har spørgsmål eller er i tvivl om noget.

Venlig hilsen

Personalet på
Ortopædkirurgisk Afdeling

Indlæggelsen

Du kan forvente en indlæggelsestid på ca. 7 dage. Hvis du er velmobiliseret, kan du naturligvis udskrives tidligere, ligesom der kan blive tale om længere indlæggelse, hvis der skønnes at være behov for dette.

Under indlæggelsen har du brug for toiletsager, tøj og sko, der sidder godt på fødderne, samt tøj til udskrivelsen. Bed pårørende om at bringe disse ting ind til dig. Anvender du et gangredskab hjemme, vil det også være hensigtsmæssigt at få det ind på sygehuset.

Forebyggelse af blodpropper

Under indlæggelsen får du dagligt en indsprøjtning med blodfortyndende medicin.

Efter operationen

Operationssåret

Operationssåret er samlet med clips eller tråde. Clipsene eller trådene fjernes efter ca. 12 dage hos egen læge.

Smertebehandling

Efter operationen får du fast smertestillende medicin. Vi tilstræber, at du er smertefri, når du er i hvile, men du kan forvente at have lette til moderate smerter ved aktivitet. Det er vigtigt, at du er så aktiv som muligt, og dette forudsætter, at du er godt smertedækket. Ved udskrivelsen sendes der oftest en recept på smertestillende medicin, som du kan hente på apoteket. Nedsæt dosis eller ophør helt med at tage medicinen, når du ikke længere har ondt. Tabletterne kræver ingen nedtrapning.

Kost

Du har brug for ekstra proteiner til at genopbygge knogler og muskler. Efter operationen får du tilbudt

protein- og energiberiget mad og drikke. Det er vigtigt, at du spiser godt og drikker rigeligt, helst 1½-2 liter dagligt.

Afføringsmidler

Det er vigtigt for dit velbefindende og dermed for din genoptræning, at din mave fungerer. Vi vil derfor under indlæggelsen tale med dig, om hvordan din mave fungerer. Den smertestillende medicin kan virke forstoppende, derfor giver vi dig afføringsmiddel dagligt.

Blodprocent

Hvis din blodprocent er lav efter operationen, får du 2 jern-tabletter dagligt. Det tilrådes at fortsætte med dette i 3 måneder efter operationen. Det kan i visse tilfælde være nødvendigt med blodtransfusion, hvis blodprocenten er meget lav.

Genoptræning

Genoptræningen starter dagen efter operationen. Du skal så vidt muligt ud af sengen dagen efter operationen. Det er bedst, hvis du kan komme lidt op at sidde i en stol. Du vil blive tilset af en fysioterapeut, der instruerer dig i nogle af pjecens øvelser. De følgende dage instrueres du i flere øvelser efterhånden, som du kan klare mere.

Fysioterapi foregår på stuen eller i afdelingens træningssal.

For at undgå komplikationer og yderligere svækkelse er det vigtigt, at du tilbringer så lidt tid som muligt i sengen. Den tid, hvor du er ude af sengen og i aktivitet, skal gradvis øges for hver dag. Det tilstræbes, at du er oppe til alle måltider, og at du øger din gangdistance for hver dag, således at du hurtigt genvinder din funktionsevne som før bruddet.

Den vigtigste del af genoptræningen er det, du selv gør. Det er derfor vigtigt, at du deltager aktivt. Du skal

også betragte de daglige aktiviteter som træning. Det er altså også træning at komme ind og ud af sengen, at rejse sig og sætte sig samt at gå til toilettet.

Øvelserne i denne pjece skal du lære at kende under indlæggelsen, så du kan fortsætte træningen efter udskrivelsen. Ved udskrivelsen tilbydes du en genoptræningsplan, hvor du bliver henvist til kommunal genoptræning.

Gangredskab

Til at begynde med kommer du op at gå med en talerstol. Når din gangfunktion bliver bedre, skiftes der til et andet gangredskab i samarbejde med fysioterapeuten. Brug gangredskab så længe du føler dig usikker. Du låner gangredskabet med hjem fra sygehuset, hvis du har behov for det.

Udskrivelse

Vi vil tidligt i indlæggelsesforløbet begynde at planlægge din udskrivelse. Der kan eventuelt være behov for hjælp fra hjemmeplejen eller ændringer i hjemmet som for eksempel at flytte sengen til stueplan. Det er derfor vigtigt, at du evt. sammen med dine pårørende tænker over behovet for ændringer i hjemmet og hjælp efter udskrivelse, for eksempel til personlig hygiejne, rengøring, indkøb, madudbringning og medicindosering. Efter aftale kontakter plejepersonalet hjemmeplejen.

Du vil sammen med dine pårørende blive inviteret til et statusmøde hvor læge, fysioterapeut og plejepersonalet, i samarbejde med dig og dine pårørende, fastsætter en dato for udskrivelse. På mødet vil der også være en drøftelse af hvad du endnu mangler for at du er klar til udskrivelse.

Hjælpemidler

Du kan have behov for hjælpemidler i hjemmet efter udskrivelsen. Dette kan for eksempel være en toiletforhøjer eller klodser til forhøjelse af sengen. Behovet for lån af hjælpemidler aftales med fysioterapeuten inden udskrivelsen. Hvis hjælpemidlerne vurderes at være midlertidige, udlånes de fra sygehuset. Efter brug skal hjælpemidlerne afleveres tilbage til Fysio-Ergoterapiafdeling 41-2, der ligger i stueplan på sygehuset. Forventes det, at du har et varigt behov for hjælpemidler, udleveres hjælpemidlerne fra kommunen.

Efter udskrivelse

Begrænsninger

Efter operation er hoften i de fleste tilfælde stærk nok til at tåle fuld støtte, men der er nogle bevæge-restriktioner, der skal overholdes.

Hvad kan jeg gøre

Du kan undgå et nyt hoftebrud ved at forbygge fald. Mange fald skyldes dårlige og udslidte hjemmesko, trange pladsforhold eller løse tæpper. Prøv at overveje om der er noget, du kan ændre i hjemmet, som kan nedsætte risikoen for fald. En anden hyppig årsag til fald er for lidt væske eller for meget nerve-og/eller sovemedicin. Sørg for at få nok at drikke og tal eventuelt med din egen læge, om du kan undvære noget medicin.

Ernæring og motion er faktorer, der har betydning for knoglekvaliteten. For at forebygge et nyt hoftebrud er det vigtigt at styrke dine knogler gennem sund kost og daglig motion. Vi anbefaler en daglig gåtur.

De fleste ældre får, til trods for en ellers sund kost, for lidt kalk og D-vitamin. Det anbefales at supplere med en daglig vitaminpille samt et dagligt tilskud på ca. 1600 mg kalk og 800 enheder D-

vitamin. Under indlæggelsen får du dagligt 2 kalktabletter med D-vitamin. Er du småt spisende, er det også godt med daglige proteindrikke, helst før sengetid, så det ikke spolerer din sparsomme appetit. Proteindrik kan købes på apoteket. Spørg din egen læge om muligheden for tilskud. Sødmælksprodukter er et godt alternativ til proteindrik.

Vær opmærksom på at rygning og overforbrug af alkohol giver skøre knogler.

Du vil under indlæggelsen få tilbud om henvisning til en skanning for knogleskørhed samt få taget nogle blodprøver, der sammen med skanningen giver et billede af, om du har brug for yderligere behandling. Svar på skanning og blodprøver får du gennem Reumatologisk Ambulatorium, som iværksætter behandling såfremt det viser sig, at du har osteoporose (knogleskørhed).

Hoftebeskyttere er en slags underbukser med kraftige plastikkapsler på siden af

hoften. De kan i nogen udstrækning beskytte hoften, så man kan undgå et brud ved fald på hoften. Der er dog ikke helt klare beviser for, hvor godt de virker. De kan købes hos Bandagisten og i Matas. Vær opmærksom på at nogle kommuner yder økonomisk støtte.

Når du kommer hjem

De 5 gode råd til når du kommer hjem

1. **Drik 1,5 l væske i døgnet (vand/saftevand) – Fyld evt. en 1,5 l flaske og stil i køleskab, denne skal være tom om aftenen.**
2. **Træn 2 gange om dagen.**
3. **Drik 2-4 proteindrik om dagen.**
4. **Spis de 3 hovedmåltider – se på din ernæringsplan for nærmere.**
5. **Tag en vitaminpille + de smertestillende du har fået ordineret.**

**Du har fået indsat en
hemiprotese**



Bevægerestriktioner

De første 3 mdr. skal følgende 3 regler overholdes for at mindske risikoen for, at din nye hofte skal gå af led.

1. Regel

Vinklen mellem overkroppen og låret på den opererede side må ikke være mindre end 90 grader.

Det betyder f.eks.:

At du IKKE skal sidde på noget lavt, f.eks. en dyb lænestol.



At du IKKE skal læne kroppen fremover, når du sidder.



At du IKKE skal sidde i hug



Hoftebrud opereret med hemiprotese

At du IKKE skal bukke dig ned efter noget på gulvet



Korrekt siddestilling. Benyt evt. en skråkile.



På denne måde må du gerne bukke dig fremover. Benet på den opererede side strækkes bagud.



2. Regel

Det opererede ben må IKKE krydse kroppens midtlinje.

Det betyder f.eks.:

At du IKKE skal sidde med benene over kors.



At du lægger en pude mellem benene, når du ligger på siden.

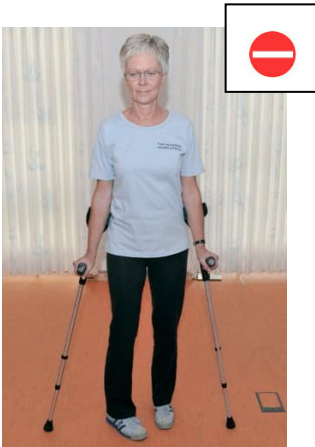


3. Regel

Drej IKKE benet, så fod og knæ på det opererede ben vender indad.

Det betyder f.eks.:

At din næse og din skonæser ALTID skal vende samme vej.



Du skal undgå at vride i hoften. Det betyder, at du ikke må række til siderne, når du sidder i en stol.



Træning og øvelser

Det er vigtigt, at du udfører øvelser, der stimulerer blodomløbet og musklerne. Øvelserne er medvirkende til at nedsætte hævelse, fremme heling og forebygge blodpropper.

Venepumpeøvelser

Følgende 5 øvelser er især vigtige at udføre i dagene lige efter operationen. Du skal udføre øvelserne ca. hver anden time. Gentag hver øvelse 5- 10 gange.

- Træk vejret roligt og dybt
- Spænd sædemusklerne og hold spændingen i 5 sek.
- Pres knæhaserne ned i sengen og hold presset i 5 sek.
- Bøj i hofte og knæ med hælen i underlaget
- Vip fødderne i et raskt tempo

Dagligt Øvelsesprogram

Følgende øvelser udføres 10-20 gange i roligt tempo 1-3 gange om dagen. Du skal fortsætte med at træne øvelserne efter udskrivelsen.

Øvelse 1

Lig på ryggen. Bøj og stræk skiftevis højre og venstre knæ med foden i underlaget. I starten kan foden hvile på en plasticpose for at glide lettere, senere kan foden løftes fra underlaget.



Øvelse 2

Før skiftevis højre og venstre ben ud til siden og ind igen, evt. med hælen på en plastikpose.



Øvelse 4

Lig på maven. Bøj og stræk knæene skiftevis. Det må gerne stramme på forsiden af lårene, men ikke gøre ondt i hoften.



Øvelse 3

Lig med begge ben bøjet og fødderne i underlaget. Løft enden så højt som muligt og sænk igen.



Øvelse 5

Sid på en stol. Stræk skiftevis højre og venstre knæ. Hold knæet strakt, mens du tæller til 5, sænk benet roligt og bøj derefter knæet så meget som muligt.



Øvelse 6

Stå ved en stol. Udfør høje knæløftninger skiftevis med højre og venstre ben.



Øvelse 7

Stå ved stoleryg eller bord. Støt på det raske ben. Bøj knæet på det opererede ben, så foden kommer bagud og op. Låret holdes parallelt med det andet ben. Sænk langsomt igen.



Øvelse 8

Stå ved stoleryg eller bord. Før benet ud til siden og sænk det igen.



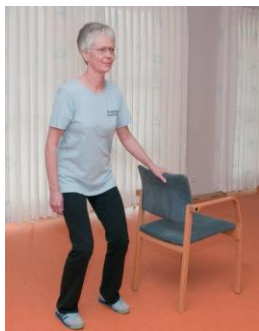
Øvelse 9

Stå ved stoleryg eller bord. Før benet bagud med strakt knæ og sænk det igen.



Øvelse 10

Stå ved stoleryg eller bord. Bøj lidt ned i begge knæ og ret dig op igen.



Øvelse 11

Stå ved stoleryg eller bord. Gå op på tærne og ned igen.



Gang

Du må gerne gå på benet med samme, hvis du ikke har fået andet at vide. Du skal bruge stokke eller andet ganghjælpemiddel de første uger af hensyn til balancen og smerter. Når du føler dig sikker, kan du prøve at gå med én stok eller helt uden stokke. Hvis du kun går med én stok, skal stokken benyttes i den raske side.



Trappegang

Op ad trappe:

Det raske ben op først.



Ned ad trappe:

Det opererede ben ned først.

Lad stokkene følge det opererede ben.



Spørgsmål og svar

Hvor længe kan der være smerter?

De væsentligste smerter forsvinder i løbet af 2-3 måneder. Der kan være smerter i op til 6 måneder. Bliver du ved at have stærke smerter, skal du kontakte din egen læge.

Hvornår må jeg ligge på siden?

Du må ligge på siden med det samme, hvis det ikke giver smerter. Det er dog som regel ikke rart at ligge på opererede side, før clipsene i såret er fjernet. De første 3 måneder skal du have en pude mellem benene, når du ligger på siden.

Hvornår må jeg svømme?

Efter 6 uger må du svømme.

Hvornår må jeg køre bil?

Du må køre bil, når du kan bruge kobling, bremse og speeder sikkert og hurtigt.

Det er dit eget ansvar at vurdere, hvornår det er trafikmæssigt forsvarligt at køre bil.

Hvornår må jeg cykle?

Du må cykle, når du har styrke i benet til at foretage en hurtig afstigning. Kondicyklen må du bruge, når du kan bøje tilstrækkeligt i hoften.

Hvad med idræt?

Du må gerne dyrke idræt på motionsplan, tal evt. med fysioterapeuten eller lægen om dette.

Kontakt

Ortopædkirurgisk Ambulatorium 12-2

Sekretær: Tlf.: 59 48 44 70
(hverdage kl. 9.00-15.00)

Sygeplejerske i ambulatoriet:
Tlf.: 59 48 44 72
(hverdage kl. 8.00-8.30)

Ortopædkirurgisk Sengeafdeling 12-4/09-4

Tlf.: 59 48 44 85
Mail: hol-ortkir@regionsjaelland.dk

Fysio- og Ergoterapiafdelingen 41-2

Tlf.: 59 48 46 20
(hverdage kl. 8.00-15.00)

Opdateret august 2017 af:

Hoftebrudsteamet Ortopædkirurgisk Afdeling

Holbæk Sygehus
Smedelundsgade 60
4300 Holbæk

