

A photograph of an elderly couple walking a dog on a gravel path in a park. The man is on the left, wearing a white sweater and dark trousers, smiling. The woman is on the right, wearing a white shirt and light-colored trousers, also smiling. They are walking a small, fluffy, light-colored dog on a leash. The background is a lush green park with trees and a bench.

PATIENTGUIDE
knä & höft

LEDPROTES- OPERATION

Ta med denna guide när du kommer
till Coxa

Teknivalsairaala

COXA

Ledprotessjukhus Coxa

Coxa är Finlands största sjukhus specialiserat på ledproteskirurgi. Vi utför över 9 500 ledprotesoperationer varje år och sysselsätter över 440 ledande experter inom området.

KONTAKTUPPGIFTER

Kundservice

Telefon 03 311 715

Niveltie 4, 33520 TAMMERFORS

www.coxa.fi

Copyright © Ledprotessjukhus Coxa
Det är förbjudet att kopiera, mångfaldiga, skanna eller distribuera denna publikation i någon form utan skriftligt tillstånd från upphovsrättsinnehavaren. Publikationens innehåll skyddas av upphovsrättslagen.

Ingång
↓

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

FÖRBEREDELSE FÖR OPERATIONEN..... 7

Artros och dess konsekvenser	8
Ta en aktiv roll i egenvården vid artros	9
Lär dig bedöma hur stark din smärta är	11
Bedömning av vårdbehovet	12
Ledprotesoperation	14
Ta hand om din hälsa	16
Främja återhämtningen	20
Förbered dig inför operationen	23
Checklista inför operationen	25

OPERATION OCH ÅTERHÄMTNING 31

Operationsdagen	32
Hem för att återhämta dig	34
Smärtbehandling	35
Återhämtning hemma	37
Operationssåret	39
Stöd under återhämtningen	42

REHABILITERING OCH TRÄNING..... 45

Börja röra på dig	46
Teknik med kryckor	48
Rörelseövningar för knät	50
Rörelseövningar för höften	52
Rörelseövningar 4 veckor efter operationen	54
Återgå gradvis till dina motionsaktiviteter	56
Uppföljning och återbesök	57

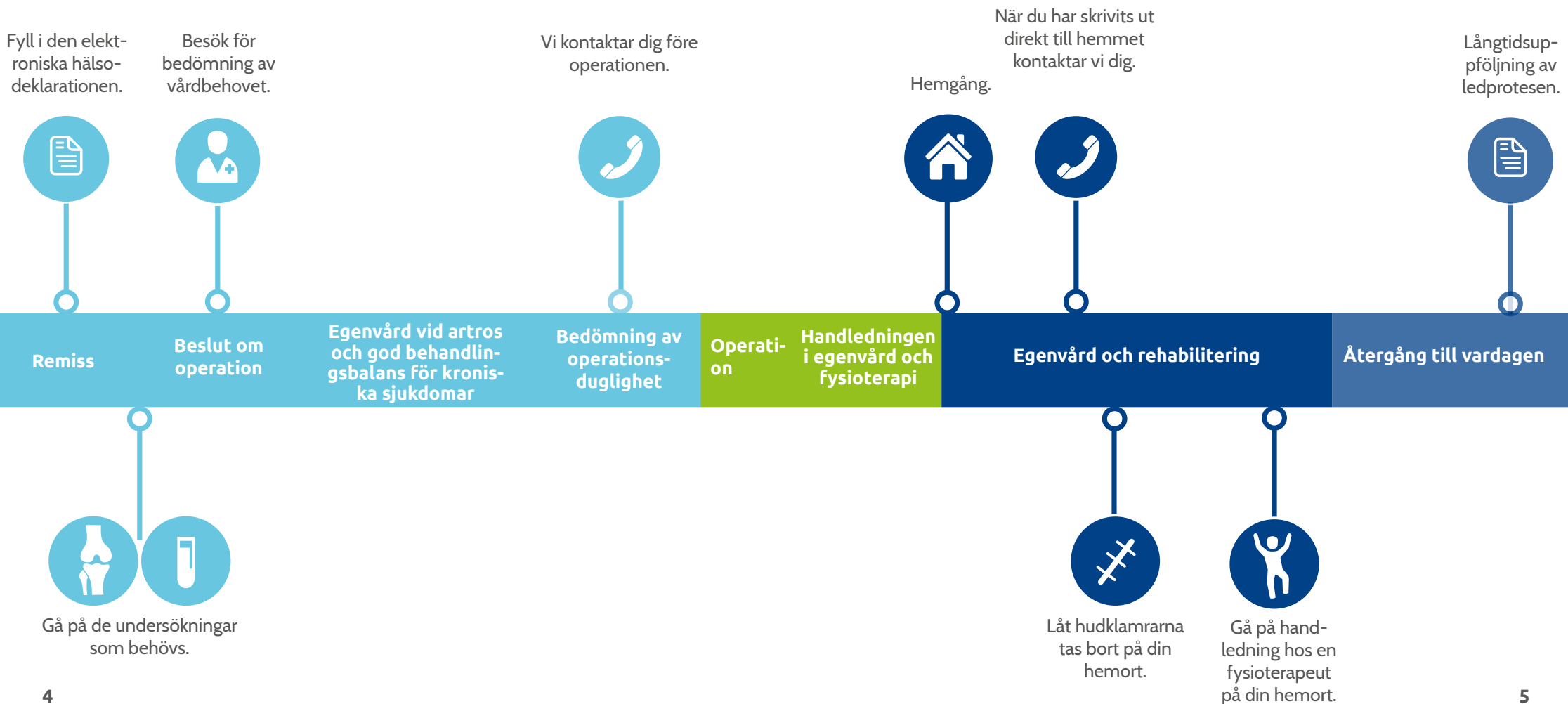
BRA ATT VETA 59

Vanliga frågor	60
Att tänka på under sjukhusvistelsen	62
Reseersättningar	62
Patienthotellet	63
Apotek	63
Intyg och socialt arbete	64
Dataskydd och patientens rättigheter	64
Respons på vården	64
Så här tar du dig till Coxa	67

FÖRE OPERATIONEN

LEDPROTES- OPERATION

REHABILITERING OCH TRÄNING



FÖRBEREDELSE INFÖR OPERATIONEN



Artros och dess konsekvenser

Hur utvecklas artros?

Artros är den vanligaste orsaken till en ledprotesoperation. Artros utvecklas långsamt under flera år. När sjukdomen fortskrider skadas ledbrosket gradvis och kan till slut slitas bort helt. Då gnider benytorna mot varandra, vilket leder till irritation och inflammatoriska förändringar i ledhinnan samt svullnad och stelhet i leden. Kroppen kan inte reparera skadat brosk, vilket innebär att symtomen med tiden kan öka. Artros utvecklas dock inte på samma sätt hos alla. Sjukdomens fortskridande är individuellt.

Har du riskfaktorer?

Många faktorer påverkar utvecklingen av artros. Riskfaktorer är:

- ärftlighet
- övervikt
- tidigare leddskador och ledtrauman
- felställningar i extremiteterna
- fysiskt belastande arbete
- åldrande, som försämrar broskets mekaniska egenskaper och ämnesomsättning.

Att identifiera riskfaktorer hjälper dig och vårdpersonalen att planera den mest effektiva behandlingen före operationen.

Smärta och stelhet är vanliga symtom vid artros

När ledbrosket skadas börjar leden ofta ge symtom:

- I ett tidigt skede är smärtan vid artros ofta varierande och förvärras vid rörelse, till exempel efter ansträngande motion, trappgång eller långa promenader, men vila lindrar vanligtvis smärtan.
- Stelhet förekommer särskilt på morgonen och när du börjar röra dig.
- Svullnad och begränsad rörlighet utvecklas gradvis.

När artrosen fortskrider och broskytan nästan helt har slitits bort blir ledsmärtan mer ihållande. Senare kan även vilovärk och störd nattsömn förekomma. Smärtan utvecklas inte nödvändigtvis linjärt. Alla upplever smärta på olika sätt: hos vissa varierar smärtan under lång tid, medan den hos andra gradvis blir ett dagligt besvär. Långt framskriden artros kan göra det svårare att klara av vardagen och att röra sig.

Ta en aktiv roll i egenvården vid artros

Målet med behandlingen av artros är att lindra smärta, bibehålla funktionsförmågan och bromsa sjukdomens utveckling. Operation blir aktuell först när alla andra behandlingsalternativ redan har prövats. Det är bra att komma ihåg att även om en ledprotes minskar smärtan motsvarar den inte helt en frisk led. Därför är förebyggande egenvård en viktig del av ett lyckat behandlingsresultat.

Daglig motion stärker din funktionsförmåga

Regelbunden fysisk aktivitet är enligt forskning det viktigaste sättet att bromsa utvecklingen av artros och minska smärta. Motion förbättrar musklernas nervfunktion, blodcirkulation, muskelstyrka och ledrörlighet. Både styrketräning och konditionsrämjande motion är effektiva. De minskar smärta och förbättrar funktionsförmågan hos personer med artros.

Motionera mångsidigt, eftersom det passar bra vid artros. Särskilt fördelaktiga är:

- rörelse- och rörlighetsövningar
- muskelstärkande träning
- aerob fysisk aktivitet som inte belastar den smärtande leden alltför mycket.

Använd smärtstillande läkemedel som stöd för att kunna röra dig eller minska belastningen i träningen om leden blir öm efter ansträngning. Gånghjälpmiddel kan underlätta förflyttning. Bra motionsformer är till exempel:

- cykling
- vattenträning
- träning på gym
- gymnastik
- lugn vardagsmotion.

Ta del av övningarna i Coxas patientguide (s. 44–57). Lär dig att göra dem redan före operationen. Det underlättar din träning efter operationen. Mer information om motionsrekommendationer vid artros finns på: www.kaypahoito.fi.

Icke-farmakologisk smärtbehandling underlättar vardagen

Smärta kan lindras med många olika metoder i vardagen, och deras effekt har visats vara betydande i forskning. Prova till exempel:

- att anpassa belastningen: använd vid behov hjälpmedel och förkorta gångsträckorna
- kyl- eller värmebehandling, som kan lindra smärta och svullnad
- försiktig massage
- avslappning och tillräcklig sömn.

För personer med artros och övervikt rekommenderas kostförändringar i kombination med träning. Viktnedgång lindrar smärta och förbättrar funktionsförmågan. Mer information om viktkontroll och hälsosam kost finns på sidorna 20–21.

Läkemedelsbehandling lindrar smärta och underlättar rörelse

Det finns ingen botande läkemedelsbehandling för artros, men med läkemedel kan du effektivt lindra smärtan och stödja en aktiv egenvård.

- Paracetamol är förstahandsvalet vid smärtbehandling.
- Om effekten inte är tillräcklig kan antiinflammatoriska läkemedel användas om de lämpar sig för dig.
- Om antiinflammatoriska läkemedel inte ger tillräcklig effekt eller inte är lämpliga kan läkaren överväga att förskriva opioider.

Du kan vid behov be om recept på smärtstillande läkemedel via hälsovårdscentralen eller företagshälsovården.

Observera: Glukokortikoid- eller hyaluronatinjektioner får inte ges i den led som ska opereras om det är mindre än tre månader kvar till operationen, eftersom de ökar infektionsrisken.

Lär dig olika metoder för smärthantering

Smärta beror inte enbart på leden. Kroppens och sinnets övergripande välbefinnande stödjer både egenvården av artros och förberedelserna inför operationen. Även tidigare smärtupplevelser påverkar hur smärta upplevs i framtiden.

- **Fungerande sociala relationer lindrar smärta**
Stöd från närstående, samtal och gemenskap minskar stress och ensamhet. Goda sociala relationer lugnar nervsystemet och kan minska upplevelsen av

10 smärta.

- **Stresshantering lugnar kroppen**

Långvarig stress gör nervsystemet mer känsligt för smärta. Lugna promenader utomhus, andnings- och avslappningsövningar, musik, aktiviteter som du tycker om samt tillräcklig sömn kan göra att du mår bättre. Redan några lugna stunder om dagen hjälper.

- **Att bearbeta känslor minskar belastningen**

Känslor som är kopplade till artros och smärta, till exempel oro, irritation eller frustration, är normala. Att dela dem med en närstående eller en professionell samtalspartner kan lätta sinnet och minska smärtan.

- **Positivt tänkande stödjer återhämtningen**

Positivitet innebär att uppmärksamma sådant som fungerar bra. Det lugnar nervsystemet, minskar muskelspänningar och stödjer ork och välbefinnande. Även små framsteg har betydelse.

När sinnet får möjlighet att lugna sig och återhämta sig orkar också kroppen bättre.

Lär dig bedöma hur stark din smärta är

Vid bedömning av smärta används en numerisk skala från 0 till 10. Den hjälper dig att följa förändringar i smärtans intensitet och att beskriva dem tydligt för hälso- och sjukvårdspersonal.

Smärtans styrka anges med ett tal där 0 betyder "ingen smärta" och 10 "värsta tänkbara smärta".

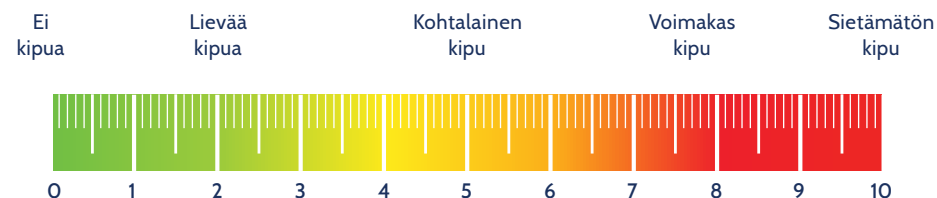
0 – ingen smärta

1–3 – lindrig smärta, lätta känningar, påverkar knappast funktionsförmågan

4–6 – måttlig smärta, påverkar redan rörelseförmågan och vardagen

7–8 – svår smärta, försämrar funktionsförmågan

9–10 – outhärdlig smärta eller värsta tänkbara smärta som kan föreställas



Du kan öva på att använda skalan i vardagen och lära dig att känna igen om smärtan varierar under dagen. Välj en dag i veckan och anteckna vilket tal som beskriver din smärta:

- på morgonen, kvällen eller natten
- i vila, vid rörelse eller vid belastning.

I ett tidigt skede av artros kan smärtan vara 3–4 (lindrig eller måttlig) vid belastning och 0–1 i vila. När sjukdomen fortskrider kan värdena stiga till 5–6 (smärtan är måttlig och ett tydligt dagligt besvär).

När du lär dig att beskriva din smärta med en siffra behöver du inte förklara den med många ord. Den numeriska skalan används också efter operationen som stöd för smärtbehandling och rehabilitering. Att ange ett nummer för smärtan:

- underlättar samtal om smärta och smärtbehandling
- hjälper dig och vårdpersonalen att tillsammans följa upp din smärtsituation och din återhämtning.

Berätta gärna för vårdpersonalen om du känner oro inför smärtan efter operationen.

Bedömning av vårdbehovet – beslut fattas tillsammans

Är en ledprotesoperation rätt lösning för dig?

Beslut om ledprotesoperation fattas alltid gemensamt av ortopederna och patienten. Om du vill kan du ta med en närstående redan till det första bedömningsbesöket.

Den vanligaste orsaken till operation är långt framskriden artros som påverkar funktionsförmågan och vardagslivet. Operation kan övervägas när:

- smärtan begränsar den normala rörelseförmågan
- smärta förekommer även i vila eller på natten
- läkemedel, motion och annan egenvård inte längre räcker för att lindra symtomen.

Målet med en ledprotesoperation är att förbättra funktionsförmågan och minska smärtan. För vissa innebär detta att vardagliga sysslor blir lättare att klara av, för andra att de kan fortsätta med sina fritidsintressen och leva ett aktivt liv.

Om du har långt framskriden artros men leden är smärtfri och din funktionsförmåga är god behöver operation ännu inte utföras. Fortsätt att röra på dig och upprätthålla muskelstyrkan, och kontakta läkare om smärtan börjar påverka vardagslivet.

Om ortopederna bedömer att det rör sig om begynnande artros görs en ny bedömning av symtomen och artrosens utveckling senare vid behov. Beslutet om operation påverkas av ledens tillstånd, ditt allmänna hälsotillstånd samt riskerna med operationen.

Risker med operationen – vad kan du själv göra för att minska riskerna?

Vid Coxa är en ledprotesoperation ett säkert ingrepp och allvarliga komplikationer är sällsynta. Alla operationer innebär dock risker, som du kan diskutera med ortopederna innan beslut fattas.

Risken för komplikationer som leder till en ny operation är mindre än 2 % vid Coxa. Noggrann planering, utvecklad operationsteknik och individuellt anpassad läkemedelsbehandling minskar riskerna betydligt.

Möjliga risker är till exempel:

- sår- och ledprotesinfektioner: vid Coxa är risken för ledprotesinfektion inom ett år efter operationen mindre än 1 % (allmänt accepterad nivå är under 2 %)
- djup ventrombos
- benbrott under operationen
- ledluxation
- risker relaterade till anestesi och det kirurgiska ingreppet
- försämring av underliggande sjukdomar
- mekaniska problem i ledprotesen (sannolikheten under de första 10 åren är < 5 %)

Du kan själv minska riskerna genom att till exempel optimera ditt hälsotillstånd, motionera regelbundet, ta hand om vikten, huden och munhälsan samt undvika tobaksprodukter före operationen (läs mer på sidorna 16–22).

Valet är ditt

Du har alltid rätt att delta i beslut som gäller din egen vård. Om behov av operation konstateras har du rätt både att samtycka till en ledprotesoperation och att avstå från den. Diskutera operationens fördelar, alternativ och risker med vårdteamet så att du kan fatta ett beslut som känns rätt för dig.

Du har också rätt till god smärtbehandling oavsett om du väljer att genomgå operation eller inte. Diskutera frågor som gäller smärtbehandling med din hälsovårdscentral eller företagshälsovård.

Återhämtningen efter en ledprotesoperation tar vanligtvis flera veckor och funktionsförmågan återkommer gradvis under flera månader. Sjukskrivningens längd är individuell och beror på arbetets karaktär och hur återhämtningen fortskrider. Vid Coxa beviljas sjukskrivning för fyra veckor. Om en förlängning av sjukskrivningen behövs kan du diskutera detta med företagshälsovården eller en läkare på hälsovårdscentralen.

Kostnaderna för operationen finns på webbplatsen www.coxa.fi.

Vad görs vid en ledprotesoperation?

Vid en ledprotesoperation avlägsnas de skadade ledytorna och ersätts med en ledprotes som förbättrar ledens funktion och minskar smärtan. Typen av operation och den kirurgiska tekniken väljs individuellt utifrån din situation.

Vilken ledprotesmodell passar dig?

Ledprotesen väljs alltid individuellt. Valet påverkas bland annat av:

- ålder
- graden av artros, skelettets struktur och kvalitet samt mjukvävnadernas tillstånd
- fysisk aktivitetsnivå
- tidigare skador eller andra förändringar i leden.

Material som används i ledproteser är till exempel kobolt-krom, stål, keramik, titan och hårdplast. Vid Coxa används tillförlitliga och vetenskapligt beprövade ledprotesmodeller med god hållbarhet. Leverantörer av ledproteser är bland annat Zimmer Biomet och DePuy Synthes.

Knä



Knäleden öppnas och de slitna ledytorna friläggs.



Lårbenets ledyta formas för att passa femurkomponenten. Skenbenets ledyta jämnas ut för tibiakomponenten.



Ledproteskomponenterna fästs vanligen med bencement.

Höft



Höftleden öppnas och de slitna ledytorna friläggs. Lårbenshuvudet avlägsnas.



Höftskålen formas så att den passar cupkomponenten. Utrymme för stamkomponenten bereds i lårbenets mörghåla.



Vissa ledproteskomponenter har en uppruggad yta som benvävnaden växer fast i. Alternativt kan komponenterna fästas med bencement.

Genom att ta hand om din hälsa bidrar du själv till en säker operation

Hur väl en ledprotesoperation lyckas påverkas i hög grad av att ditt hälsotillstånd är så bra som möjligt.

Se till att kroniska sjukdomar är välbehandlade

Före operationen är det viktigt att säkerställa att eventuella kroniska sjukdomar är så välbehandlade som möjligt. Detta minskar operationsriskerna och stödjer återhämtningen.

Det är särskilt viktigt att:

- hemoglobinvärdet i blodet är normalt (inom laboratoriets referensvärden)
- diabetesen är så välreglerad som möjligt (långtidsblodsocker, HbA1c, under 60 mmol/mol)
- hjärt-, andnings- och cirkulationssjukdomar är välbehandlade
- CPAP-behandling eller annan behandling används om du har sömnapné
- blodtrycket är under kontroll
- urineringsbesvär som beror på prostataförstoring har behandlats före operationen
- din läkemedelslista (receptbelagda läkemedel, egenvårdsläkemedel och naturprodukter) är uppdaterad

En god behandlingsbalans:

- förbättrar operationssäkerheten
- främjar sårläkningen
- minskar infektionsrisken
- stödjer en snabbare återhämtning.

Diskutera dina kroniska sjukdomar i god tid med läkare vid hälsovårdscentralen eller företagshälsovården så att eventuella förändringar i medicinering och behandling hinner genomföras före operationen. Om du har pågående undersökningar eller behandlingar (till exempel utredning av sömnapné eller cancerbehandlingar), ska dessa slutföras före ledprotesoperationen i samråd med din läkare.

Avsluta användning av omega-3-preparat och naturprodukter två veckor före operationen

Omega-3-preparat och många naturprodukter kan påverka blodets koagulation och öka blödningsrisken under operationen. Därför är det viktigt att sluta använda dem minst två veckor före ledprotesoperationen.

Hur lågt hemoglobinvärde (anemi) påverkar en ledprotesoperation

Lågt hemoglobinvärde före operationen, det vill säga anemi, ökar risken för operationsrelaterade komplikationer såsom hjärtkomplikationer, infektioner och djup ventrombos. Dessutom sänker själva operationen hemoglobinvärdet. Studier visar att hemoglobinet efter en knäprotesoperation i genomsnitt sjunker med 30–40 enheter.

Därför är det viktigt att hemoglobinvärdet är så bra som möjligt före operationen. Om utredningen av anemin inte visar någon tydlig behandlingsbar orsak kan operationen genomföras. Outredd eller obehandlad anemi leder däremot till att operationen skjuts upp.

Hur sömnapné påverkar en ledprotesoperation

Sömnapné är en sjukdom som kännetecknas av andningsuppehåll under sömnen. Den viktigaste riskfaktorn är övervikt. Obehandlad sömnapné ökar risken för komplikationer i samband med ledprotesoperationer, såsom infektioner, djup ventrombos, lungemboli och postoperativ förvirring. Behandling av sömnapné kan minska dessa risker.

Om du har symtom som tyder på sömnapné, såsom sömnstörningar eller snarkning, andningsuppehåll under sömnen, dagtrötthet, muntorrhet, minnes- eller koncentrationssvårigheter, nattliga urinträngningar eller morgonhuvudvärk, är det viktigt att utreda möjligheten till sömnapné före operationen.

Du kan själv bedöma risken för sömnapné genom att fylla i STOP-Bang-formuläret på nätet: <https://www.kaypahoito.fi/nix02712>.

Meddela Coxa om ditt hälsotillstånd förändras efter att beslut om operation har fattats. Förändringarna kan till exempel gälla att en sjukdom har förvärrats, ändringar i din medicinering eller nya diagnoser.



Sköt om munnen och tänderna

Infektioner i munnen och tänderna ökar risken för ledprotesinfektion, eftersom bakterier från munnen kan spridas via blodomloppet till ledprotesen. Därför är en tandläkarundersökning före operationen en viktig del av en säker förberedelse.

När behövs ett tandläkarutlåtande?

I följande situationer krävs ett utlåtande från tandläkare som har sparats i tjänsten OmaKanta:

- du har kroniska sjukdomar (till exempel diabetes, reumatiska sjukdomar eller hjärtsjukdomar)
- du röker regelbundet
- du använder stora mängder alkohol

Utlåtandet visar att det inte finns några infektioner i munnen och att munnen och tänderna har behandlats före operationen. Utlåtandet är giltigt i 12 månader. Vid Coxa kontrolleras utlåtandet via tjänsten OmaKanta.

Hur gör jag?

- Boka tid hos en tandläkare vid hälsovårdscentralen eller hos en privat tandläkare.
- Berätta att du ska genomgå en ledprotesoperation och behöver en bedömning eller ett utlåtande om munhälsan.
- Låt behandla eventuella kariesangrepp, tandköttsinflammationer och tänder som behöver dras ut i god tid före operationen.

Se till att huden är frisk och oskadad

Huden ska vara hel och frisk före operationen för att infektionsrisken ska vara så liten som möjligt. Bakterier kan ta sig in i blodomloppet genom hudskador och orsaka en ledprotesinfektion.

Tänk på följande:

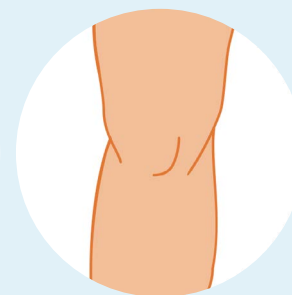
- Om sår eller hudskador upptäcks strax före operationen kan ingreppet behöva skjutas upp.
- Om du går på fotvård ska du göra det senast två veckor före operationen.
- Klipp naglarna en vecka före operationen. Om små hudskador då skulle uppstå hinner de läka före operationen.
- Om du vill raka benen ska du göra det en vecka före operationen så att huden hinner återhämta sig.

Oman terveyskeskuksen hoitaja neuvoo sinua ihon hoidossa.

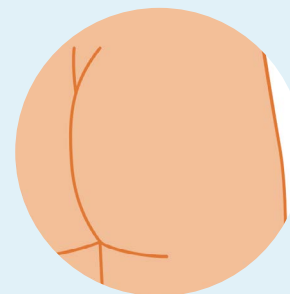
Kontrollera hudens skick före operationen



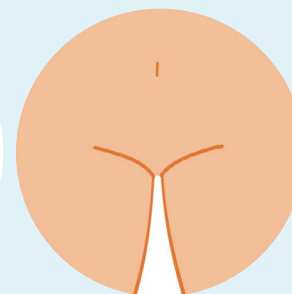
1. Tårnas mellanrum



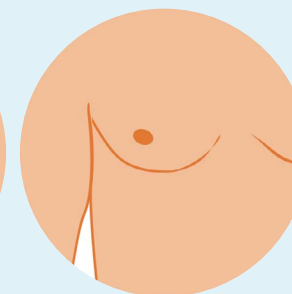
2. Operationsområdet



3. Operationsområdet



4. Ljumskarna



5. Under bröstén

Huden ska vara frisk och oskadad och får inte ha:

- inflammerade hudutslag
- huduppmjukning eller skavsår
- infektioner mellan tårna
- bensår
- nagelbandsinflammation
- brännskador.

Gör val som främjar återhämtningen

Fäst uppmärksamhet vid kost och viktkontroll

God nutrition hjälper kroppen att återhämta sig och främjar sårläkningen. Att förbättra matvanorna redan flera veckor före operationen bidrar till en lyckad återhämtning.

Grundläggande kostråd före operationen

- Ät regelbundet, till exempel 3 huvudmåltider och 1–2 mellanmål per dag. När blodsockret hålls jämnt minskar småätandet.
- Öka intaget av protein, eftersom det behövs för sårhäkning, för att bevara muskelstyrkan och för att bekämpa infektioner.
- Ät grönsaker, frukt och bär varje dag, eftersom de innehåller vitaminer och mineraler som stöder vävnadernas förnyelse.
- Minska intaget av socker och raffinerade kolhydrater.
- Använd tallriksmodellen när du planerar måltiderna (½ tallrik grönsaker, ¼ protein, ¼ fullkornsprodukter eller andra kolhydrater).
- Drink cirka 1–1,5 liter vatten per dag. Vatten är den bästa törstsläckaren.
- Undvik sockrade och sötade drycker.
- Kom ihåg att vätskebehovet varierar beroende på ålder, aktivitetsnivå, väderförhållanden och medicinering.

Varför är viktkontroll viktigt?

Övervikt

- försvårar det tekniska genomförandet av operationen
- fördröjer sårhäkningen
- ökar risken för infektioner och andra komplikationer
- ökar risken för ledprotesinfektion.

Kostens betydelse för viktkontroll är ofta större än motionens. En tumregel vid vikttnedgång är att 80 % uppnås genom kosten och 20 % genom fysisk aktivitet. Även om motion är mycket viktig för hälsan, muskelstyrkan och för att bibehålla vikten, uppnås den största vikttnedgången genom förändrade matvanor. Detta är viktig information, särskilt om smärta orsakad av artros begränsar din möjlighet att röra dig.

Små förändringar kan göra stor skillnad

Du behöver inte göra alla förändringar på en gång. Redan små förändringar kan snabbt märkas i hur du mår och hur mycket energi du har.

- Lägg till mer grönsaker på tallriken.
- Byt ut en del fettrika alternativ mot lättare alternativ.
- Minska konsumtionen av sockerrika drycker.
- Ät lugnare och mer regelbundet.
- Stöd från närstående och grupphandledning ökar möjligheterna att lyckas.

God nutrition hjälper kroppen att återhämta sig efter operationen och minskar risken för komplikationer.

God nutrition, tillräcklig sömn, lämplig fysisk aktivitet och stresshantering samverkar för att reglera vikten. Om någon av dessa faktorer är i obalans blir viktkontrollen svårare.



Avsluta användningen av berusningsmedel före operationen – du påverkar själv din återhämtning

Om du använder alkohol eller andra berusningsmedel regelbundet eller i stora mängder ska du sluta minst två månader före operationen. Om det känns svårt att sluta, be om hjälp och stöd av missbruksvården vid din hälsovårdscentral eller sök dig till kamratstödsgrupper.

Varför är användning av berusningsmedel skadligt före operationen?

Användning av berusningsmedel:

- ökar risken för olycksfall
- kan vara farligt i kombination med läkemedel som används under och efter operationen
- försämrar kroppens funktioner och ökar risken för komplikationer
- kan orsaka abstinenssymtom som försvårar återhämtningen och fördröjer rehabiliteringen
- kan utgöra ett hinder för ledprotesoperation om användningen är omfattande och långvarig.

Användningen av alkohol och andra berusningsmedel kartläggs före operationen med hjälp av AUDIT-formuläret, som alla patienter fyller i. Syftet med formuläret är att utreda omfattningen av alkohol- och droganvändningen samt eventuellt behov av stöd före ingreppet.

Sluta röka – de största fördelarna syns redan efter några veckor

Rökning och användning av tobaksprodukter (till exempel snus) ska avslutas så snart en operation börjar planeras. Störst nytta uppnås om du slutar använda tobaksprodukter minst två månader före operationen.

Tobaksprodukter fördröjer återhämtningen på flera sätt.

Rökning:

- fördröjer sårläkningen och ökar risken för sårinfektion
- försämrar blodcirkulationen och syresättningen av vävnaderna
- ökar risken för blodproppar i venerna
- ökar risken för andningsproblem i samband med anestesi och operation
- fördröjer benläkning
- påverkar läkemedlens upptag och effekt, vilket kan försvåra smärtbehandlingen

Observera: Varje rökfri dag förbättrar kroppens funktion och stärker din återhämtning.

Coxa är ett rökfritt sjukhus. Om du fortfarande håller på att sluta eller behöver stöd kan du vid behov använda nikotinplåster eller nikotintuggummi för att lindra abstinenssymtom.

Förbered dig för operationen och hemgången i god tid

Du skrivs ut på operationsdagen eller följande morgon

På Coxa är vårdtiden kort. De flesta patienter skrivs ut efter en ledprotesoperation antingen på operationsdagen (dagkirurgisk operation) eller följande morgon.

Den korta vårdtiden bygger på moderna vårdmetoder: infektionsrisken minskar, återhämtningen går snabbare i den egna hemmiljön och moderna vårdrutiner möjliggör en säker hemgång.

Gör hemmiljön redo för återhämtningen

Planera i förväg hur du ska klara dig hemma de första dagarna efter operationen.

- Be en närstående om stöd under de första dagarna efter operationen. Det underlättar vardagen.
- Om du skrivs ut på operationsdagen måste en vuxen stödperson vara hos dig fram till följande morgon. Det ökar din trygghet.
- Planera de praktiska vardagsarrangemangen i förväg:
 - Vem handlar mat och hämtar läkemedel på apoteket?
 - Hur ordnas måltiderna under de första dagarna?
 - Hur sköts hushållssysslorna?
- Förbered dig på att träna även om du har ont. Funktionell träning är en viktig del av återhämtningen.
- Ta hand om ditt psykiska välbefinnande: ett lugnt sinne och avkoppling främjar återhämtningen.
- Läs anvisningarna för hemgång på sidan 34 i guiden och förbered dig redan i förväg enligt dem.

Låna hjälpmedel och börja träna

Låna de hjälpmedel du behöver från hjälpmedelsutlåningen i din hemkommun i god tid före operationen. Coxa har ingen utlåningsservice för hjälpmedel. Efter en knä- eller höftprotesoperation behövs ett gånghjälpmedel för att säkerställa balansen. Kontrollförmågan i det opererade benet kan vara nedsatt under återhämtningsfasen, först på grund av bedövningen och senare på grund av smärta, svullnad och muskelsvaghet. Höftpatienter behöver dessutom hjälpmedel för påklädning och eventuellt även förhöjningar till stol och toalettstol för att undvika ytterlägen i höften och risken för luxation.

Ta med de hjälpmedel du använder (kryckor eller rollator) när du kommer till operationen. Öva på att använda hjälpmedlen redan före operationen så att du kan röra dig tryggt redan från första dagen.

Nödvändiga hjälpmedel

För alla patienter:

- kryckor eller rollator

För patienter som ska genomgå höftoperation dessutom:

- sittdynsförhöjning
- toalettförhöjning
- griptång
- strumppådragare
- (vid behov) sängförhöjare
- (vid behov) duschstol

Om båda knäna opereras samtidigt:

- toalettförhöjning
- sängförhöjare

Skaffa två stora kylpåsar som kan kylas ner på nytt. Kylbehandling minskar svullnad och smärta.

Planera din hemresan



Du skrivs ut från sjukhuset antingen på operationsdagen eller följande morgon. Du kan resa hem sittande i en personbil. Ta reda på i förväg om en närstående kan skjutsa dig hem eller om du behöver beställa taxi.

- Kom överens om hemtransporten i förväg.
- Säkerställ att den som hämtar dig kan komma den överenskomna dagen, även på förmiddagen.
- Informera den som hämtar dig om att hen behöver vara beredd att hämta dig den överenskomna dagen, även om den exakta tidpunkten bekräftas först under utskrivningsdagen.
- Om du använder taxi, se information om FPA:s reseersättning på sidan 62 i guiden.

Checklista inför operationen

Är jag redo för operationen?

Stöd och en fungerande vardag

- Jag har säkerställt att en närstående finns till stöd för mig hemma under de första dagarna eller ordnat annan hjälp.
- Jag har planerat måltiderna och kommit överens om vem som vid behov handlar mat och hämtar läkemedel på apoteket.

Hälsotillstånd före operationen

- Mina kroniska sjukdomar är så välbehandlade som möjligt (jag har diskuterat detta med företagshälsovården eller min behandlande läkare).
- Mitt hemoglobinvärde är normalt (inom referensvärdena).
- Om jag har diabetes är mitt långtidssocker (HbA1c) så bra som möjligt och under 60 mmol/mol.
- Om jag inte har diabetes är mitt långtidssocker under 48 mmol/mol.
- Jag känner till vilka läkemedel jag använder och har en aktuell läkemedelslista.
- Jag har låtit behandla munnen och tänderna (vid behov finns tandläkarutlåtandet i OmaKanta).
- Jag har kontrollerat hudens skick (s. 19) och säkerställt att jag inte har hudutslag eller hudskador.
- Jag ser till att min mage fungerar normalt. Jag använder dock inte laxermedel dagen före operationen.

Användning av preparat som medför risker före operationen

- Jag har slutat röka minst 2 månader före operationen.
- Jag har slutat använda omega-3-preparat och naturprodukter 2 veckor före operationen.
- Jag har inte fått ledinjektioner (glukokortikoid- eller hyaluronatinjektioner) i den led som ska opereras om det är mindre än 3 månader kvar till operationen.

Hjälpmedel och träning i att använda dem

- Jag har lånat de hjälpmedel jag behöver från hjälpmedelsutlåningen i min hemkommun.
- Jag har övat gång med kryckor och vid behov trappgång (s. 49).
- Jag har säkerställt att det går att röra sig säkert och utan hinder hemma med hjälpmedel.

Rörelseträning före operationen

- Jag har påbörjat de inledande rörelseövningarna enligt beskrivningen från sidan 46 i guiden.
- Jag har tittat på Coxas patientinstruktionsvideor på www.coxa.fi.

Undersökningar före operationen

- De blodprover som ordinerats för mig, såsom blodgruppsprov, har tagits.
- De röntgenundersökningar som ordinerats för mig har genomförts.

Vad ska jag ta med till Coxa?

Ta med till sjukhuset

- Personliga läkemedel (insulinpennor, inhalatorer, ögondroppar, hormonpreparat och läkemedel som kräver specialtillstånd).
 - Övriga tabletter som du använder dagligen får du på avdelningen.
 - Om du övernattar på patienthotellet ska du ta med alla dina egna läkemedel.
- Kryckor eller rollator.
- Mobiltelefon och laddare.
- Lätt att ta på sig, rymliga inneskor och bekväma kläder för hemresan.
- CoxaPolku-appen installerad på din mobiltelefon eller patientguiden.
- Bankkort och FPA-kort för inköp av läkemedel.
- Personliga hygienartiklar om du övernattar på patienthotellet eller på sjukhuset.

Om du använder något av följande, ta med det

- Blodsockermätare
- Glasögon och glasögonfodral
- Hörapparat och batterier
- Doseringslista för MAREVAN
- CPAP-apparat.

För patienter med pacemaker

- Ta med ditt pacemakerkort vid varje besök.

Lämna detta hemma

- Ringar och andra smycken
- Kontanter.

För att sluta röka

- Du kan vid behov ta med nikotinplåster eller nikotintuggummi. Coxa är ett rökfritt sjukhus.

Vad ska jag göra dagen före operationen?

- Kontrollera hudens skick (s. 19).
- Tvätta dig noggrant med tvål och tvätta håret med schampo.
- Ta bort nagellack, smycken och piercingar.

När kan en ledprotesoperation behöva skjutas upp?

Operationen måste av säkerhetsskäl skjutas upp om det finns faktorer i din kropp som ökar risken för komplikationer. Exempel på sådana situationer är:

- **Tandbehandling pågår**
Om en tand har dragits ut för nära inpå operationen eller om en rotbehandling fortfarande pågår, skjuts operationen upp. Efter en tandutdragning ska det gå cirka två veckor innan operationen. Alla tandbehandlingar ska vara avslutade i god tid före operationen.
- **Du har en hudinfektion eller hudskada**
Sår, utslag eller hudinfektioner kan förhindra att operationen genomförs på ett säkert sätt.
- **Du har insjuknat akut**
Förkylning, feber eller annan akut sjukdom kan vara en orsak till att operationen skjuts upp.
- **Avvikande undersökningsresultat**
Blodprover och andra undersökningsresultat som tas före operationen ska vara på en tillräckligt god nivå för att operationen ska kunna genomföras säkert.
- **Kroniska sjukdomar är inte i behandlingsbalans**
Till exempel diabetes eller hjärt- och kärlsjukdomar ska vara välbehandlade före operationen.

Kontakta Coxa omedelbart på tel. 03 311 715 om:

- du inte kan komma till operationen
- du har hudskador
- du har feber eller symtom på infektion
- ditt hälsotillstånd förändras på något annat sätt.

Hur förbereder jag mig för anestesi och en säker operation?

Fasta före operationen är viktigt för att ryggbedövning och lätt narkos ska kunna genomföras på ett säkert sätt.

- Ät eller drick ingenting efter midnatt.
- På operationsdagens morgon, i god tid innan du kommer till sjukhuset, får du dricka ett glas vatten och en kopp svart kaffe eller te.

Du får information om ankomsttiden på operationsdagen

Ankomsttiden till operationen är individuell. Om du inte använder CoxaPolku-appen får du information om din ankomsttid per telefon vardagen före operationen mellan kl. 13.00 och 15.00 (obs. samtalet kommer från ett dolt nummer). Om du kommer med FPA-taxi ska du beställa taxin först efter att du har fått information om din ankomsttid. På så sätt säkerställer du att du anländer till Coxa vid rätt tidpunkt.

OPERATIONS DAGEN

LÄÄKÄRI

Ankomsttid till Coxa:

Anmäl dig vid självbetjäningsautomaten med ditt FPA-kort eller körkort när du kommer.

Pausa följande läkemedel från och med:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Läkemedel som ska tas på operationsmorgonen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nödvändiga undersökningar inför operationen (kräver inte fasta)

Blodgruppsprov (X-prov)

- ☐ på laboratoriet i hemkommunen
- ☐ på Coxas vårdavdelning, våning 2, senast kl. 20.00 kvällen före operationen
- ☐ vid Tays polikliniska laboratorium
- ☐ jag behöver inget blodgruppsprov (X-prov)

Övriga undersökningar

.....

.....

.....

Övrigt att beakta:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

OPERATION OCH ÅTERHÄMTNING



Operationsdagen steg för steg

Ankomst till Coxa

Kom till Coxa på operationsdagens morgon på den tid som du har fått meddelad. Anmäl dig vid självbetjäningsautomaten med ditt FPA-kort eller körkort. Vänta i vänt-rummet tills du blir kallad. Efter att du har bytt om till patientkläder får du premediciner och väntar på att föras till operationsavdelningen. Du kan fortfarande diskutera och ställa frågor om sådant som du funderar över med personalen.

Anestesi vid ledprotesoperation

Före operationen görs följande förberedelser:

- Din identitet och den led som ska opereras kontrolleras och markeras.
- Du får en intravenös infart i handen, genom vilken vätskor och läkemedel ges.
- Du får bland annat antibiotika och läkemedel som minskar blödning.

Spinalbedövning – effektiv och säker smärtlindring

De flesta ledprotesoperationer utförs i spinalbedövning.

- Anestesiläkaren injicerar bedövningsmedel i nedre delen av ryggen med en tunn nål.
- Bedövningen tar bort smärtan och gör att muskelkraften i benen försvinner under några timmar, vilket är ändamålsenligt för ingreppet.

Avslappnande läkemedel och lätt sövning

Om du önskar kan du få avslappnande läkemedel före eller under bedövningen. Anestesiläkaren bedömer utifrån din situation och ditt hälsotillstånd om du kan få sedering, det vill säga en lätt sövning.

- Under sederingen befinner du dig i ett avslappnat, sömnlignande tillstånd och kan slumra till.
- Om lätt sövning inte är möjlig kan du ändå få lugnande läkemedel för att du ska känna dig lugn och trygg.

På operationsavdelningen

Anestesisjukskötaren är med dig under hela operationen och övervakar ditt tillstånd. Om du vill kan du även sova lätt under ingreppet. Du vistas vanligtvis cirka en timme på operationsavdelningen. Efter operationen tas en röntgenbild av den opererade leden för att säkerställa att ledprotesen sitter korrekt på plats. Du träffar också den opererande läkaren i samband med röntgenundersökningen.

Övervakning efter operationen

På den postoperativa övervakningsavdelningen följs ditt tillstånd upp och man kontrollerar att effekten av spinalbedövningen avtar, det vill säga att rörelseförmågan i benen återkommer. Hur länge bedövningen verkar är individuellt och beror på mängden och typen av bedövningsmedel som har använts. Efter operationen får du

smärtstillande läkemedel enligt den plan som anestesiläkaren har gjort upp. Berätta hur stark din smärta är med hjälp av den numeriska skalan 0–10. När ditt tillstånd tillåter det kan du använda din mobiltelefon och dina närstående kan kontakta dig.

Var aktiv redan på operationsdagen

Börja med dessa övningar så snart bedövningen har släppt



1. Böj och sträck på fotlederna aktivt för att stimulera blodcirkulationen. Genom att använda vad- och underbensmuskulerna minskar du risken för blodproppar och förbättrar blodcirkulationen i operationsområdet.

2. Håll fotlederna böjda och tryck knävecken mot underlaget. Spänn samtidigt lår- och sätesmuskulerna. Med denna övning förbättrar du blodcirkulationen i benen och tränar samtidigt försiktigt rörligheten i knä- och höftledens sträckriktning.



3. Rör den opererade extremiteten lugnt och kontrollerat: Dra upp knät och höften i böjning. Sträck sedan tillbaka benet till underlaget. Benet glider längs underlaget.

Börja röra dig och träna vardagliga aktiviteter

När rörelseförmågan och känslan har återvänt i benen och ditt tillstånd är stabilt får du börja träna på att röra dig under handledning av en fysioterapeut eller sjukskötare. Alla vardagliga aktiviteter är en del av din rehabilitering: att klä på dig, lägga dig i sängen och stiga upp ur den, toalettbesök, rörelseövningar och promenader. Du får instruktioner av fysioterapeuten om gångteknik, användning av hjälpmedel och rörelseövningar för den opererade leden. Tidig mobilisering är en viktig del av återhämtningen och hjälper till att förebygga komplikationer efter operationen.

Ta en aktiv roll

Du kan själv påverka din återhämtning och rehabilitering genom att vara aktiv. Målet är att du så snart som möjligt efter operationen ska kunna:

- sitta uppe och äta måltider i sittande ställning
- röra dig i rummet med hjälp av ett gånghjälpmedel
- klara av dagliga aktiviteter självständigt

Sjukskötaren vägleder dig i smärtbehandlingen. Berätta öppet om ditt mående och din smärta så att vår personal kan stöda din återhämtning på bästa möjliga sätt. 33

Hem för att återhämta dig

Du skrivs ut från sjukhuset antingen på operationsdagen eller följande morgon. Utskrivningen bedöms alltid individuellt med hänsyn till säkerheten. Du får skriftliga instruktioner för den fortsatta vården från den opererande ortoped, och du träffar inte nödvändigtvis den opererande ortoped före hemgången. Tillsammans med sjukskötaren går du igenom sådant som är viktigt inför hemgången.

Det är säkert att åka hem när:

- Du självständigt kan stiga upp ur sängen och lägga dig tillbaka i sängen. Detta visar att du kan röra dig tryggt hemma.
- Du kan gå i rummet med hjälp av ett gånghjälpmedel.
- Du har övat att gå i trappor före hemgången om du har trappor hemma.
- Du kan klä på dig och sköta din personliga hygien. Detta säkerställer att du klarar vardagens grundläggande aktiviteter hemma.
- Du kan hantera smärtan efter operationen med de metoder som används hemma. Regelbunden smärtmedicinering och kylbehandling räcker för att hålla smärtan under kontroll.
- Du kan följa upp operationssåret och byta förband vid behov. På så sätt kan du säkerställa en trygg sårhäkning hemma.
- Du har en stödperson. Stöd från en närstående under de första dagarna gör hemgången tryggare och lättare.

Detta får du med dig hem:

- Nödvändiga recept och anvisningar för dina läkemedel hemma.
- Nödvändiga intyg.

Du kan be en närstående att delta vid hemgången. Du får också anvisningarna skriftligt. Individuella vårdanvisningar, recept och läkarens slututlåtande hittar du i OmaKanta. Omvårdnadssammanfattningen finns i OmaKanta redan på utskrivningsdagen. Operationsberättelsen kan du läsa i OmaKanta ungefär en vecka senare.

Du kan åka hem med en närstående, med taxi eller vid behov med bårtaxi. Kom överens om transporten i förväg och säkerställ att den som hämtar dig kan komma den överenskomna dagen, också under förmiddagen.

Hur kan du må hemma?

Det är helt normalt att ditt allmänna tillstånd till en början är sämre än före operationen. Detta påverkas av:

- smärta efter operationen
- sänkta blodvärden och den trötthet eller yrsel som detta kan orsaka
- läkemedlens effekter
- förändringar i magens funktion (förstopning eller diarré)

Detta kan visa sig som:

- illamående
- trötthet
- försämrad ansträngningstolerans
- behov av mer hjälp med vardagliga sysslor

Allt detta är normalt och tillfälligt. Återhämtningen är individuell och sker gradvis.

Du behöver vanligtvis inte oroa dig för ett lågt hemoglobinvärde

Efter en ledprotesoperation är det vanligt att hemoglobinvärdet sjunker. Värdet stiger gradvis igen med hjälp av en mångsidig kost. Ett lågt hemoglobinvärde kan orsaka yrsel och trötthet. Om du vill kan du använda ett järnpreparat som passar dig.

Behandla och hantera smärta

Lär dig förstå smärtan efter operationen

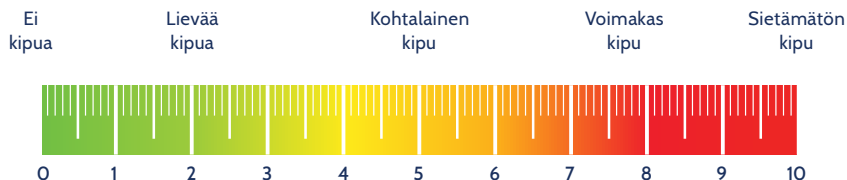
Smärtan efter operationen är annorlunda än den smärta du hade före operationen. Smärtan orsakas inte längre av artros utan av de vävnadsskador som uppstår i samband med operationen. Efter operationen uppkommer svullnad, värmekänsla och en känsla av tryck i området kring den opererade extremiteten.

- Efter en ledprotesoperation kan smärtan vara överraskande kraftig, särskilt under de första veckorna och månaderna.
- Nattlig värk är vanligt och beror på svullnad i operationsområdet samt läkningen av mjukvävnaderna.
- Smärtan lindras gradvis med tiden.

Smärtupplevelsen påverkas av:

- vävnadsskadans omfattning
- sinnesstämning, känslor och tidigare smärtupplevelser
- stress
- hormonell aktivitet
- livssituationen som helhet.

Smärtans intensitet bedöms och beskrivs med siffror från 0 till 10, där 0 betyder ingen smärta och 10 den värsta tänkbara smärtan. När du och vårdpersonalen har en gemensam förståelse och ett gemensamt sätt att beskriva smärtans styrka underlättar det doseringen av läkemedel, genomförandet av annan smärtbehandling och planeringen av rehabiliteringen.



Använd smärtstillande läkemedel enligt de instruktioner du fått

Använd smärtstillande läkemedel regelbundet enligt de instruktioner du fått från sjukhuset. Smärtbehandlingen gör det möjligt att röra sig och träna. Smärtan ska inte vara ett hinder för rörelseövningar och rehabilitering. Hemma är du ofta mer aktiv än på sjukhuset, vilket kan leda till att smärta och svullnad tillfälligt ökar.

När smärtan minskar, trappa ned läkemedelsbehandlingen i följande ordning:

1. avsluta först de smärtstillande läkemedel som påverkar centrala nervsystemet
2. därefter de antiinflammatoriska läkemedlen
3. sist paracetamol.

Smärtan kan efter operationen fortsätta att vara ganska stark under några månader, till exempel efter belastning. Använd smärtstillande läkemedel tills promenader och rörelseövningar kan genomföras med måttlig eller liten smärta.

Om du behöver förnya recept på smärtstillande läkemedel mer än en månad efter operationen ska du kontakta din hälsovårdscentral eller företagshälsovård.

Använd läkemedelsfria metoder för smärthantering

- Rör dig flera gånger om dagen i korta intervaller.
- Undvik att sitta eller stå under längre perioder.
- Anpassa belastningen med hjälpmedel och genom att förkorta gångsträckorna.
- Andas lugnt och slappna av (stress kan förstärka smärta).
- Vila tillräckligt.
- Håll benet högt, ovanför hjärtnivå.
- Använd kylbehandling i 10–15 minuter åt gången, flera gånger per dag.
- Stöd det opererade benet med kuddar när du sover så att ställningen känns bekväm.

Främja återhämtningen hemma efter operationen

Ta hand om magens välbefinnande

Använd magskyddande läkemedel enligt anvisningarna på grund av den stressreaktion som operationen orsakar i kroppen samt användningen av smärtstillande läkemedel. Magskyddande läkemedel förebygger irritation och skador på magslemhinnan.

På grund av operationen och läkemedelsbehandlingen kan tarmfunktionen bli långsammare. Därför är det viktigt att ta hand om tarmens välbefinnande redan från början:

- Ät fiberrik kost och använd vid behov avföringsmjukgörande medel eller stöd tarmfunktionen genom kosten, till exempel genom att äta katrinplommon, tills magen fungerar regelbundet.
- Drink vatten, eftersom det främjar tarmfunktionen.
- Rör på dig enligt ork och förmåga för att hålla tarmen i gång.
- Använd vid behov receptfria läkemedel mot förstoppning enligt anvisningarna.
- Om tarmfunktionen inte har kommit i gång inom en vecka efter operationen ska du kontakta din hälsovårdscentral.

Vad kan orsaka illamående efter operationen?

Illamående eller sjukdomskänsla kan orsakas av smärtmedicineringen eller av att tarmfunktionen har blivit långsammare. Du kan lindra besvären genom att ta hand om tarmfunktionen, minska smärtmedicineringen när smärtläget tillåter det och vid behov använda läkemedel mot illamående.

Så förebygger du blodproppar i venerna

Vid ledprotesoperation finns en risk för att en blodpropp (djup ventrombos) utvecklas. Blodproppar förebyggs med en läkemedelsbehandling som läkaren planerar individuellt för dig. Vanligast används läkemedel som injiceras under huden, så kallade "maginjektioner". Använd den förebyggande läkemedelsbehandlingen enligt anvisningarna.

Det viktigaste sättet att förebygga blodproppar är att röra på sig. Rör dig flera gånger om dagen i korta perioder.

- Pumpa med fotlederna regelbundet.
Gå kortare sträckor flera gånger om dagen.

Sök vård för bedömning om du har något av följande symtom i benet:

- betydande svullnad som inte minskar i högläge
- ovanlig smärta, värmekänsla eller rodnad
- en känsla av spändhet eller "fylld" i benet.

Se instruktionsvideon för maginjektioner här.



Svullnad och blåmärken är en normal del av återhämtningen

Efter operationen är svullnad vanligt och kan kvarstå i flera månader.

Blåmärken är också vanliga efter operationen och kan finnas kvar under en längre tid. Läkemedel som används för att förebygga blodproppar kan bidra till omfattande blåmärken, som till exempel kan uppstå bakom knät, på låret och på foten. Blåmärkena kan vara ömma, men de försvinner av sig själva med tiden.

Stöd återhämtningen på följande sätt:

- Undvik långa perioder av stående och sittande.
- Håll benet i högläge flera gånger om dagen.
- Använd kylbehandling i korta perioder flera gånger om dagen för att minska svullnad och lindra smärta.
- Kom ihåg att blåmärken och svullnad är normala och gradvis går tillbaka, även om besvären kan kännas obehagliga.

Blåmärken uppstår ofta runt operationssåret men kan också förekomma över ett större område (ända ner till vristen och foten). De försvinner dock av sig själva med tiden.



Ta hand om operationssåret

Kontrollera såret under de första dagarna hemma

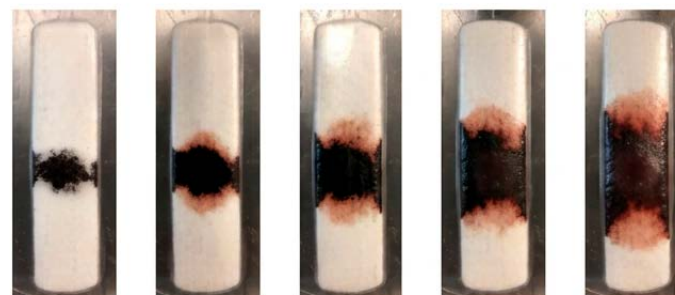
Läkningen av operationssåret sker stegvis. Det är normalt att känslan i området kring såret varierar och att huden reagerar på belastning.

Håll såret rent och skyddat i fem dagar

- Håll såret skyddat under de första dagarna så att det hålls rent och får läka i lugn och ro. På så sätt minskar du risken för ledprotesinfektion och förhindrar att bakterier tar sig in i vävnaderna via såret.
- Behåll det ursprungliga sårförbandet på plats i fem dygn efter operationen. Det är normalt att det kommer sårvätska i förbandet under de första dygna. Byt ändå inte sårförbandet om det sitter tätt mot huden.
- Mängden sårvätska minskar successivt under de följande dagarna.
- Byt förband endast vid behov och alltid med rena, tvättade händer för att undvika infektionsrisk. Rör inte vid såret med händerna under den första veckan.

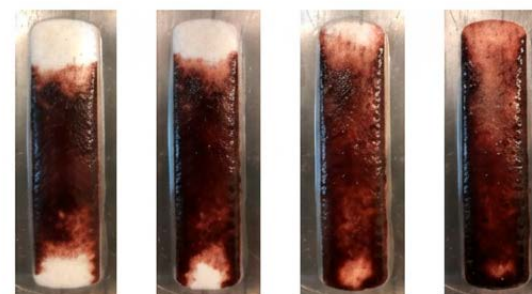
BYT INTE FÖRBANDET

Byt inte förbandet om det sitter ordentligt fast mot huden längs kanterna.



BYT FÖRBANDET

Byt till ett nytt förband och följ anvisningarna för förbandsbyte som beskrivs på nästa sida.



Om sårförbandet behöver bytas hemma, gör så här:

- Byt inte förbandet i toalett- eller duschutrymmen. Skydda underlaget genom att lägga till exempel en stor handduk under benet på en stol, säng eller soffa.
- Tvätta händerna noggrant med tvål innan du byter sårförbandet. Hantera förband och kompresser endast med rena händer.
- Ta bort förbandet i sårets riktning medan du håller i förbandets kanter.
- Om såret är fuktigt, lägg ett nytt förband direkt över såret. Vid knäsår ska förbandet sättas på medan knät är lätt böjt.
- Fukta inte, desinficera inte, rör inte vid och torka inte av såret när du byter förband. Rör aldrig operationsområdet med bara händer.
- Kontrollera såret två dygn efter förbandsbytet.

Hur duschar jag?

- Du kan duscha med det förband som sattes på sjukhuset. Förbandet är vattentätt om det sitter ordentligt mot huden.
- När fem dygn har passerat och såret är torrt kan du ta bort förbandet och duscha utan förband.

Om såret vätskar

- Om såret fortfarande vätskar efter fem dygn ska du skydda det med ett förband tills det är helt torrt.
- Kontakta Coxas kundservice:
 - om vätskningen från såret ökar och/eller du behöver byta förband mer än en gång per dag.
 - om såret fortfarande vätskar när det har gått 10 dygn sedan operationen.

När såret är torrt kan skyddet minskas

- Ta bort förbandet helt efter fem dygn om såret är torrt.
- Fortsätt ändå att observera såret genom att bedöma färg, temperatur och eventuell vätskning.

Detta är normala läkningssymtom

- Rodnad och lätt värmekänsla runt såret hör till den normala läkningen.
- Efter träning kan rodnaden och värmen tillfälligt öka eftersom blodcirkulationen i området blir bättre.
- Det kan finnas en temperaturskillnad mellan det opererade och det oopererade benet under flera månader. Detta är vanligt och är inte ett tecken på infektion.

Dessa förändringar visar att vävnaderna läker och att ämnesomsättningen i området är ökad, inte att något är fel.

Boka tid för borttagning av hudklamrar

Hudklamrarna tas bort 9–14 dygn efter operationen enligt ortopedens anvisningar. Du kan kontrollera datumet för borttagning av hudklamrar i omvårdnadssammanfatningen i OmaKanta. Boka tid för borttagning av hudklamrar omedelbart efter att du kommit hem hos hälsovårdscentralen i din hemkommun, hemsjukvården, företagshälsövården eller en privat vårdgivare. Datum för borttagning av hudklamrar:

Du kan basta först efter att hudklamrarna har tagits bort

Du kan basta först efter att hudklamrarna har tagits bort, eftersom värme och fukt kan fördröja sår läkningen och öka infektionsrisken. Vänta tills insticksställena efter hudklamrarna har läkt. Du kan basta när:

- minst ett dygn har gått sedan hudklamrarna togs bort
- såret vätskar inte, och huden runt såret är torr och lugn.

Så sköter du operationsäret

Efter operationen kan äret kännas torrt och stramt. Du kan själv påverka hur äret läker och hur det senare kommer att kännas.

Börja smörja först efter att hudklamrarna har tagits bort

- Börja smörja äret några dagar efter att hudklamrarna har tagits bort, när såret är helt slutet och torrt. En vanlig hudkräm räcker. Dess uppgift är att hålla huden mjuk och smidig.
- Fortsätt att smörja under flera månader, eftersom ärrvävnad blir torrare än övrig hud.
- Insmörjning mjukgör ärrvävnaden, minskar stramhet och lindrar klåda.
- När såret har läkt och huden är hel kan du börja massera huden runt äret försiktigt (tidigast 3 veckor efter operationen).
- Massage hjälper till att mjukgöra ärrvävnaden, öka rörligheten och förebygga att äret fäster i djupare vävnader.

Så masserar och vårdar du äret på ett säkert sätt

- Använd fingrarna eller handflatan. Massera försiktigt så att huden rör sig i olika riktningar. Du kan också försiktigt lyfta huden genom att lätt "nypa" i den om det känns bra.
- Du kan massera äret några minuter varje dag.
- Äret kan till en början kännas stramt eller obehagligt, men du kan ändå röra dig normalt.
- Lätt motion minskar stramhet och obehag eftersom blodcirkulationen förbättras.
- Skydda äret mot solljus i 6–12 månader. Ärrvävnad bränns lätt och solens UV-strålning kan ge äret en permanent mörkare färg.
- Läs mer om ärrvård på till exempel: www.terveyskyla.fi.

Du får stöd i återhämtningen efter hemgången

Du får stöd i återhämtningen efter hemgången

En vecka efter hemgången blir du kontaktad av Coxa. Syftet är att säkerställa att din återhämtning och rehabilitering har kommit i gång enligt plan. Om du inte använder appen CoxaPolku sker kontakten per telefon.

Under kontakten kan du berätta hur du mår och gärna ställa frågor om det är något du funderar på eller om du vill ha förtydliganden kring anvisningarna. Denna kontakt är en del av en trygg vårdprocess och hjälper dig att fortsätta återhämtningen med större trygghet.

Problem?

Kontakta Coxa (tfn 03 311 715) om du efter operationen får:

- tilltagande smärta, rodnad eller värmekänsla
- varigt sårsekret
- tilltagande blödning
- feber över 38 °C under 24 timmar

Börja inte med antibiotika utan bedömning av läkare vid Coxa

Gå gärna igenom anvisningsvideon Hemgång efter ledprotesoperation ännu en gång. Du hittar instruktionsvideorna på Coxas webbplats www.coxa.fi eller genom att skanna QR-koden nedan.

Instruktionsvideon



	ALLT ÄR SOM DET SKA NÄR:	RING COXA OM:	SÖK AKUTVÅRD OM:
SMÄRTA	Smärtan lindras med smärtstillande läkemedel. Smärta efter operationen är normalt.	Smärtan i det opererade benet blir outhärdlig och hindrar dig från att sova och röra dig. Regelbunden smärtmedicinering räcker inte och du klarar inte av smärtan hemma.	De anvisningar och den smärtmedicinering du fått från Coxa räcker inte längre, och du klarar inte av smärtan hemma.
SVULLNAD OCH BLÅMÄRKEN	Det opererade benet är varmt och rött. Svullnad och blåmärken är normala och kan kvarstå i flera veckor eller månader. Svullnaden minskar under natten. Blåmärken kan förekomma över stora områden.	Svullnaden ökar kraftigt och minskar inte vid vila eller under natten.	Benet är rött och ömt vid beröring. Extremiteten är kraftigt svullen, ovanligt smärtsam, varm, öm vid beröring, hård eller rodnad.
OPERATIONSSÅR	Det kan komma sårvätska i förbandet under de första dygnet. Vätskningen minskar inom några dagar.	Vätskningen i sårförbandet ökar. Förbandet behöver bytas mer än en gång per dag. Såret vätskar fortfarande när det har gått 10 dygn sedan operationen.	Vätskningen från såret ökar betydligt eller sårsekretet är varigt. Du har upprepade gånger feber över 38 grader.
FÖRSTOPPNING	Magen fungerar normalt.	Du mår illa eller har kraftiga buksmärtor. Tarmen fungerar inte trots att du använder läkemedel som främjar tarmfunktionen.	
APTIT	Aptiten är i huvudsak normal. Ibland kan du känna dig illamående.	Aptiten är dålig. Du har återkommande kräkningar och illamående, vilket gör att du inte kan ta dina läkemedel.	Du har upprepade kräkningar. Du kan inte äta eller dricka. Ditt allmäntillstånd försämras.

REHABILITERING OCH TRÄNING



Börja röra på dig så snart ditt tillstånd tillåter

Träning främjar din återhämtning

Genom att träna återfår du muskelstyrkan i benen, ledernas rörlighet och vävnadernas flexibilitet. Artros har försämrat musklernas funktion och rörlighet, och därför krävs regelbunden träning för att återställa dem.

Bekanta dig med övningarna i denna guide redan före operationen. När övningarna är bekanta för dig är det lättare att börja med dem efter operationen. Du hittar övningarna även på Coxas webbplats www.coxa.fi.

Efter operationen påbörjar du rörelseträningen under ledning av en fysioterapeut. Träningen främjar din rehabilitering på ett säkert och effektivt sätt. Enbart en ledprotesoperation återställer inte funktionsförmågan eller tar bort smärtan, men den skapar förutsättningar för återhämtning. När du tränar regelbundet kan du gradvis återgå till ett aktivt vardagsliv.

Till en början kan muskelstyrkan vara nedsatt, särskilt i lårmuskulaturen på framsidan av låret. Det kan kännas svårt att lyfta benet eller sträcka ut knät under de första veckorna. Det är också vanligt att ledprotesen klickar eller knäpper i början.

Börja röra på dig och öka gradvis

Börja röra på dig så snart ditt tillstånd tillåter det.

- Använd till en början gånghjälpmedel (kryckor eller rollator).
- Gör flera korta promenader under dagen.
- Börja inomhus och gå sedan successivt över till att promenera utomhus.
- Förläng promenadsträckorna utifrån hur du mår och hur ont du har.

Ett hjälpmedel minskar belastningen på den opererade leden och gör det tryggare att röra sig.

Vila är en del av rehabiliteringen

Balansen mellan aktivitet och vila stödjer din återhämtning. För stor belastning kan öka smärtan och svullnaden.

- Vila i liggande ställning flera gånger om dagen.
- Undvik långvarigt sittande.
- Håll det opererade benet i högläge för att minska svullnaden.
- Använd kylbehandling i 15-minutersperioder flera gånger om dagen (cirka 4–5 gånger).

Gör så här i den tidiga rehabiliteringsfasen

- Öka belastningen gradvis.
- Lyssna på kroppen och anpassa aktiviteterna efter hur du mår.
- Avbryt sittandet regelbundet och byt ställning ofta.

Viloställningar

- Efter knäoperation: Vila på rygg eller på sidan. Använd vid behov en kudde mellan knäna.
- Efter höftoperation: Vila på rygg eller på den icke opererade sidan. Använd en kudde som stöd mellan knäna.
- Du kan även prova att sova på magen om det känns bra.

Kom ihåg

Ta det lugnt och lyssna på kroppen. När du rör på dig och tränar regelbundet samt ser till att få tillräckligt med vila skapar du de bästa förutsättningarna för en lyckad rehabilitering.

Se
fysioterapeutens
instruktionsvideo
här



Lär dig en säker teknik med kryckor

Gång och belastning av det opererade benet

- Använd till en början kryckor eller rollator som stöd när du går. De hjälper dig att röra dig säkert under den första rehabiliteringsfasen.
- Du får belasta det opererade benet med full vikt. Öva på att lita på benet och att känna dig allt säkrare när du rör dig.
- Sträva efter en god hållning när du står och fördela vikten jämnt mellan båda benen.
- Använd kryckor vid behov i 2–4 veckor.
 - Avveckla kryckorna stegvis.
 - först kryckan på den opererade sidan.
- därefter den andra kryckan när du kan gå kontrollerat och utan att halta
Undvik kraftiga frånskjut och ansträngande belastning under de första två månaderna.



Träna viktöverföring

Flytta lugnt över vikten från det ena benet till det andra medan knäna och höfterna hålls sträckta. Detta hjälper dig att förbättra balansen och känna dig säkrare när du går.

Kryckgång

Välj den gångteknik som känns mest naturlig för dig, antingen jämntaktig gång (liksidig gång) eller växelgång. Om båda benen har opererats samtidigt ska du i första hand använda växelgång.



Tasatahtig gång



Jämntaktig gång

Trappgång

Använd ledstången som stöd på ena sidan när du går i trappor. Om du behöver använda trappor under rehabiliteringen får du instruktioner av fysioterapeuten om hur du tar dig upp och ner på ett säkert sätt.



När du går uppför trappor:

- Sätt först det icke opererade benet på trappsteget ovanför.
- Tryck ifrån med det benet och för sedan upp kryckorna och det opererade benet till samma trappsteg.

Om båda sidorna har opererats samtidigt, ska du till en början ta dig uppför trapporna med stöd av det minst smärtsamma benet.



När du går nedför trappor:

- Först ned kryckorna och det opererade benet till det lägre trappsteget.
- För sedan ned det icke opererade benet till samma trappsteg med stöd av kryckorna.

Rörelseövningar för knät hemma

Efter en knäoperation får du böja och sträcka knät utan begränsningar.

- Börja träna knäets rörlighet gradvis och sträva efter att knät ska kunna sträckas helt och böjas så mycket som möjligt genom regelbunden träning.

Träna hemma varje dag

1. Träna regelbundet 2–3 gånger om dagen.
2. Utför rörelse- och styrkeövningar med 5–10 repetitioner och 1–3 set åt gången. Öka antalet repetitioner och set gradvis när svullnaden och ditt allmänna tillstånd tillåter det.
3. Håll stretchingövningarna måttliga, från några sekunder upp till cirka 30 sekunder.
4. Se till att träningen är successivt stegrande. Då får du bästa möjliga nytta av träningen och minimerar belastningsrelaterad smärta.
5. Börja träna på motionscykel efter att hudklamrarna har tagits bort, till en början utan motstånd.



Träna på att sträcka knät helt och aktivera lårmusklerna. Dra upp fötterna mot dig och pressa knävecken mot underlaget genom att spänna lår- och sätesmusklerna.



Träna knäböjning. Dra upp knäet och höften i böjning. Sträck sedan ut benet tillbaka mot underlaget. Benet glider längs underlaget under hela rörelsen.



Träna knästräckning genom att tänja mjukdelarna på knäets baksida och aktivera lårmuskeln. Placera en rulle under vristen, slappna av i benet och låt knät sjunka ned till ett rakt läge. Spänn därefter lårmuskeln och pressa aktivt knät helt rakt.

● = leikattu jalka



Träna knäets böjning. Böj knät och sträck det sedan helt genom att låta foten glida längs golvet. Böj slutligen knät så mycket som möjligt och håll kvar töjningen (högst 30 sekunder).



Träna att sträcka knät helt och stärk lårmuskulaturen. Böj fotleden uppåt, spänn lårmuskeln och sträck knät helt.

Träna dessa övningar två veckor efter operationen



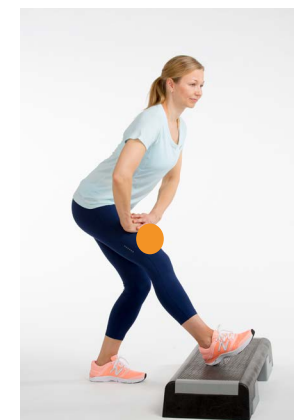
Träna knäets slutsträckning och stärk den inre delen av lårmuskeln. Placera en rulle under knät, böj fotleden uppåt och sträck knät. Tryck knävecket mot rullen genom att spänna lårmuskeln.



Töj vadmuskeln. Placera främre delen av foten mot en vägg eller ett trappsteg, håll knät sträckt och för bäckenet framåt så att vaden sträcks ut.



Förbättra knäets böjformåga. Placera det opererade benet på ett trappsteg. Böj knät och för tyngden framåt, återgå sedan till utgångsläget med knät sträckt. Böj slutligen knät så mycket som möjligt och håll kvar töjningen.



Töj baksidan av låret. Placera det opererade benet på ett trappsteg, sträck knät och luta överkroppen framåt så att du känner en töjning på baksidan av låret.

Rörelseövningar för höften hemma

Följ dessa anvisningar under 2 månader efter höftoperationen

- När du vilar på den friska sidan ska du placera en kudde mellan knäna för att få en bättre viloställning.
- Undvik att böja dig kraftigt framåt. När du böjer dig framåt eller sitter lågt, till exempel när du tar på dig strumpor, ska du vrida det opererade benet utåt (knät pekar utåt). Gör på samma sätt när du reser dig upp.
- Använd vid behov sittdynsförhöjning och småhjälpmedel, särskilt under den första tiden.
- Undvik fysiskt ansträngande aktiviteter.
- Använd kryckor i cirka 2–4 veckor. Avveckla dem gradvis, en krycka i taget, först på den opererade sidan när gången känns stabil och flyter på utan problem.



När du står upp och böjer dig framåt, för det opererade benet bakåt genom att låta foten glida längs underlaget. Använd påklädningshjälpmedel vid behov när du klär på dig.

Träna hemma varje dag

- Träna regelbundet 2–3 gånger om dagen.
- Utför rörelse- och styrkeövningar genom att göra 5–10 repetitioner och 1–3 set åt gången. Öka antalet repetitioner och set gradvis när svullnaden och ditt allmänna tillstånd tillåter det.
- Håll töjningarna måttliga, från några sekunder upp till cirka 30 sekunder.
- Se till att träningen är successivt stegrande. Då får du bästa möjliga nytta av träningen och minimerar belastningsrelaterad smärta.
- Börja träna på motionscykel cirka 4 veckor efter operationen, till en början utan motstånd.



Träna höftens sträckning och aktivera lår- och sätesmusklerna. Med fotlederna böjda uppåt, pressa knävecken mot underlaget genom att spänna lår- och sätesmusklerna. Fokusera på att utföra övningen lugnt och kontrollerat.



Träna höftens böjning och sträckning. Dra upp knät och höften i böjning och sträck sedan benet tillbaka mot underlaget. Benet glider längs underlaget under hela rörelsen.



Träna att sträcka det opererade benet helt. Böj det friska benet och pressa det opererade benet rakt mot underlaget.



Träna höftens utåtrotation. Böj båda benen och för fotsulorna nära varandra. Öppna höfterna genom att föra knäna utåt så att höfterna roteras utåt. Töj lugnt och återgå sedan till utgångspositionen. Du kan vid behov hjälpa till med rörelsen med händerna.



Töj lårens insida och öka rörligheten i höfterna. Sitt med böjda knän och fotsulorna nära varandra. Öppna höfterna genom att föra knäna utåt och hjälp vid behov till med rörelsen med händerna.

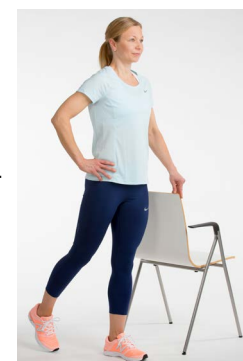


Gör föregående övning mer effektiv genom att luta överkroppen framåt. Sitt med böjda knän och fotsulorna nära varandra. Öppna höfterna utåt med hjälp av händerna. Böj dig till en början endast försiktigt framåt mot golvet med ett måttligt rörelseutslag.

Träna dessa övningar två veckor efter operationen



Träna höftens böjning i stående ställning. Stå upp och håll i en stol som stöd. Lyft det opererade benet kontrollerat upp framför kroppen med böjt knä.



Träna höftens sträckning och aktivera sätesmusklerna. För det opererade benet rakt bakåt och spänn sätesmuskeln. Utför rörelsen lugnt och kontrollerat.

Du kan också göra övningen så att det opererade benet fungerar som stödben. Fortsätt träningen gradvis genom att kombinera böjnings- och sträckningsrörelserna i samma övning.

Rörelseövningar för knä och höft 4 veckor efter operationen.



Töj höftböjarna. Stå upp och håll i en stol som stöd. Håll det opererade benet sträckt bakom kroppen, för bäckenet kontrollerat framåt och töj höftböjarna.



Stärk vadmuskulerna och förbättra kontrollen av fotlederna. Stå upp och håll vid behov i en stol som stöd. Res dig upp på tå, vrid hälarna lätt mot varandra och sänk sedan kontrollerat tillbaka dem mot underlaget.



Träna höftens sträckning och stärk sätesmuskulerna i ryggliggande ställning. Ligg på rygg med böjda knän. Spänn sätesmuskulerna och lyft bäckenet från underlaget. Se till att tyngden ligger på hälarna och att ryggen inte svankar under rörelsen.



Stärk lårmuskulerna och öva på att göra knäböj på ett kontrollerat sätt. Stå med fötterna axelbrett isär och fördela vikten jämnt på båda benen. Ta vid behov stöd av till exempel en möbel. Gör en lätt knäböj genom att böja knäna och höfterna och res dig sedan lugnt tillbaka till stående ställning.



Stärk lårmuskulerna och öva på att resa dig upp med hjälp av en stol. Stå framför en stol med fötterna axelbrett isär. Gör en knäböj ned mot stolen och res dig sedan tillbaka till stående ställning. I början kan du underlätta rörelsen genom att ta stöd med händerna på låren eller på stolens armstöd.

**DU HITTAR FLER RÖRELSEÖVNINGAR PÅ
WEBBPLATSEN WWW.COXA.FI.**

Återgå gradvis till dina motionsaktiviteter

Motionera mångsidigt och gå fram steg för steg

Rör på dig varje dag under återhämtningen. Promenera, gör rörelseövningarna i denna guide och återgå gradvis till dina normala vardagsaktiviteter. Belastningssmärta hör fortfarande till rehabiliteringsfasen, så använd vid behov kylbehandling och smärtstillande läkemedel för att kunna röra dig och främja din rehabilitering på bästa möjliga sätt.

Kom ihåg att god kondition och muskelstyrka stödjer återhämtningen efter operationen. Målet med den fysiska aktiviteten är att förbättra:

- konditionen
- muskelstyrkan
- ledrörligheten
- balansen
- musklernas flexibilitet.

Öka mängden motion och träning gradvis. Om smärtan tydligt ökar under eller efter träning ska du minska belastningen. Smärtmedicinering hjälper dig att hålla dig aktiv.

Återhämtningen efter en ledprotesoperation sker stegvis och tar tid

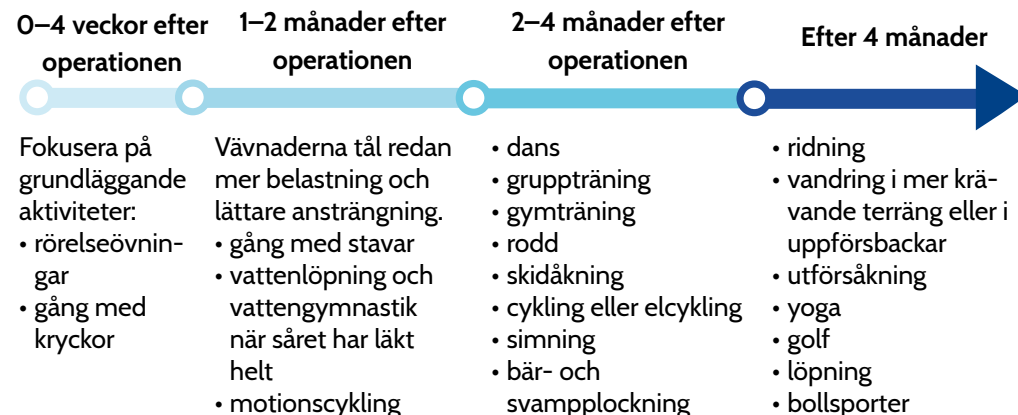
Den totala rehabiliteringen kan ta upp till 1–2 år. Återhämtningstiden påverkas bland annat av din allmänna kondition, muskelstyrka, ledrörlighet samt psykiska faktorer och din livssituation. Därför lönar det sig inte att jämföra din egen rehabilitering eller resultatet av operationen med andras.

De djupaste mjukvävnaderna läker på cirka 4–8 veckor, men hos vissa kan läkningen ta längre tid. Det tar från några månader upp till ett år att återfå muskelstyrka och uthållighet. För en cementfri ledprotes sker förankringen av proteskomponenten i benet och förstärkningen av benet runt protesens gradvis under de första veckorna och månaderna. Dessutom tar det minst fyra månader innan positions- och rörelsesinnet samt balansen återgår till samma nivå som före operationen, och därefter fortsätter de att utvecklas under lång tid genom träning.

På grund av detta rekommenderas inte aktiviteter med stötblastning eller annan mer krävande fysisk aktivitet under de första fyra månaderna efter operationen.

Återgå till motion och fritidsaktiviteter efter operationen

Ta hänsyn till de olika läkningsfaserna och kroppens återhämtning när du börjar med motionsaktiviteter igen. Tidsplanen på nästa sida är vägledande, och den individuella 56 återhämtningen kan avvika från den.



Uppföljning och handledning av fysioterapeut

Boka själv ett handledningsbesök hos en fysioterapeut direkt efter hemgången:

- via hälsovårdscentralen
- via företagshälsovården eller
- hos en privat fysioterapeut.

Enligt ortopedens rekommendation sker fysioterapeutens handledningsbesök vanligtvis cirka 4 veckor efter operationen på din hemort. Syftet med besöket är att följa upp och stödja din rehabilitering.

Vid besöket bedömer fysioterapeuten hur träningen och din rörelseförmåga utvecklas samt säkerställer att rehabiliteringen fortskrider enligt plan. Vid behov får du individuella träningsanvisningar som stöder din rehabilitering.

Återbesök

Efter en knäprotesoperation sker återbesöket genom ett telefonsamtal med en fysioterapeut cirka 3–4 månader efter operationen. Efter en höftprotesoperation behövs inget rutinemässigt återbesök. Om du har problem med återhämtningen eller utmaningar i rehabiliteringen kan vi vid behov boka antingen ett uppföljnings- och handledningsbesök hos en fysioterapeut på Coxa eller ett återbesök hos en ortoped.

Uppföljning av ledprotesen

Ledprotescentrum Coxa ansvarar för långtidsuppföljningen av de patienter som opererats på sjukhuset. Du får en symtomenkät att besvara ett år och fem år efter operationen. Den första röntgenundersökningen görs 15 år efter operationen och därefter vart femte år. Utöver bilddiagnostiken får du även symtomformulär att fylla i. Du får närmare anvisningar när det blir aktuellt med uppföljning av din ledprotes.

Info

**BRA ATT
VETA**

Tekonivelsairaala
COXA



Vanliga frågor

Behöver jag gå på de röntgenundersökningar som nämns i kallelsen?

Ja, om det i kallelsen står att du ska genomgå röntgenundersökningar.

När kan jag ta vaccinationer före eller efter operationen?

Till exempel influensa- eller coronavaccination rekommenderas minst två veckor före operationen eller två veckor efter operationen. En ledprotesoperation ställs dock inte in eller flyttas fram även om vaccinationen har tagits närmare inpå operationen.

Är en ledprotes ett hinder för sexuallivet?

Nej. Du ska undvika att operationsområdet utsätts för friktion så länge såret läker. Efter höft- eller axeloperation ska eventuella rörelsebegränsningar beaktas.

När kan jag återgå till arbetet?

Återgång till arbete diskuteras med den opererande läkaren före operationen. Du får sjukintyg från avdelningen när du skrivs ut. En ledprotesoperation är inte ett hinder för att återgå till arbetslivet. Sjukskrivningens längd är individuell och beror på arbetets karaktär. Vid Coxa skrivs sjukintyg för fyra veckor. Eventuell förlängning av sjukskrivningen bedöms av företagshälsovården eller läkare på hälsovårdscentralen.

När kan jag åka bil eller köra bil?

Du kan resa som passagerare i bil som vanligt. Du kan köra bil när kontrollen över det opererade benet är tillräcklig. Beakta också läkemedlens eventuella påverkan på körförmågan. Efter höftoperation ska eventuella rörelsebegränsningar beaktas.

Hur undviker jag en ledprotesinfektion?

Det är viktigt att även fortsättningsvis ta hand om din allmänna hälsa samt förebygga och behandla infektioner noggrant. Infektioner kan spridas via blodomloppet till ledprotesen. Det är viktigt att behandla långvariga hudproblem och att ta hand om tänderna och munhälsan efter en ledprotesoperation.

Om du ska genomgå tandvård, polikliniska endoskopiska undersökningar eller andra ingrepp ska du informera den behandlande läkaren om att du har en ledprotes.

Varför känns mina ben olika långa?

Vid planeringen inför en höftoperation strävar man efter att jämna ut eventuella skillnader i benlängd. För att uppnå bästa möjliga stabilitet i leden kan längden på

det opererade benet förändras något. Vanligtvis behöver benlängdsskillnader på mindre än 1 cm inte åtgärdas. Vid knäprotesoperation går det inte att påverka benets längd i någon större utsträckning.

Varför är operationsområdet känsellöst?

Känslen återkommer gradvis till operationsområdet, men mindre områden med nedsatt känsel runt ärret kan ibland kvarstå permanent.

När kan jag börja använda omega-3-preparat efter operationen?

Du kan börja använda omega-3-preparat när den blodförtunnande medicin som ordinerats av sjukhuset har avslutats. Om du använder blodförtunnande läkemedel som en del av din ordinarie medicinering kan du börja med omega-3-preparat fyra veckor efter operationen.

Kan jag använda infraröd bastu?

Du kan använda infraröd bastu när operationssåret har läkt, med hänsyn till hur det känns för dig. Infraröd strålning tränger inte så djupt in i vävnaderna att det skulle finnas något hinder efter en ledprotesoperation.

Vad behöver jag tänka på vid flygresor?

Om det uppstår frågor vid säkerhetskontrollen ska du informera säkerhetspersonalen om att du har en ledprotes. Du behöver inget särskilt intyg för säkerhetskontrollen. Det räcker att du berättar om ledprotesen för säkerhetspersonalen.

Behöver jag förebyggande antibiotikabehandling om jag måste gå till tandläkaren efter operationen?

Du behöver förebyggande antibiotikabehandling som engångsdos en timme före tandingrepp som orsakar blödning (till exempel rotbehandling eller tandutdragning) om:

- det har gått mindre än 6 månader sedan din ledprotesoperation
- du har mer än en ledprotes
- du har genomgått en revisionsoperation av ledprotesen
- du har sjukdomar som ökar infektionsrisken, såsom reumatoid artrit, SLE eller någon annan sjukdom som försvagar immunförsvaret, eller använder läkemedel som försvagar immunförsvaret

Informera alltid din tandläkare om att du har en ledprotes. Tandläkaren bedömer behovet av antibiotika i andra situationer än de som nämns ovan.

Att tänka på under sjukhusvistelsen

Coxa är ett rökfritt och parfymfritt sjukhus

Coxa är ett rökfritt sjukhus. Rökning är endast tillåten på särskilt markerade utomhusområden, och även där endast i undantagsfall. Rök inte under vårdperioden. Ta vid behov med nikotinersättningsprodukter för sjukhusvistelsen.

Observera också att Coxa är ett parfymfritt sjukhus. Använd inte parfymer eller andra doftprodukter på sjukhuset, så att vårdmiljön är trygg och trivsamt för alla.

Ta emot besök på ett säkert sätt och kom ihåg handhygien

Om du övernattar på sjukhuset kan dina närstående besöka avdelningen fritt under dagtid. Nattetid är avsedd för vila och återhämtning.

Att förebygga infektioner är en viktig del av vården. Därför är det viktigt att både du och dina besökare följer god handhygien och sjukhusets besöksrutiner::

- Tvätta alltid händerna när du kommer till avdelningen och när du lämnar den. Använd handsprit.
- Besökare får endast komma till Coxa om de är friska. Besökare får inte ha ens lindriga symtom på luftvägsinfektion, såsom snuva.
- Fråga vårdpersonalen innan du tar med blommor eller något ätbart till patienten. Blommor får inte tas in i patientrummet om någon av patienterna i rummet är allergisk mot dem. Mat och godsaker kan också behöva begränsas på grund av sjukdom eller specialkost.
- Husdjur får inte tas med in på Coxa. Endast assistanshundar och ledarhundar får följa med sin användare på sjukhuset.

Ta reda på om du har rätt till reseersättning

Du kan få ersättning från FPA för resekostnader som hänför sig till din vård enligt principen om närmaste vårdenhets. Detta innebär vanligtvis den vårdenhets som ligger närmast din permanenta hemadress.

Om du använder valfriheten inom hälso- och sjukvården och väljer en enhets för specialiserad sjukvård inom ett annat samarbetsområde, får du reseersättning högst enligt vad resan till universitetssjukhuset i ditt eget välfärdsområde skulle ha kostat.

Ta reda på direkt på FPA:s webbplats före operationen om du har rätt till reseersättning och på vilka grunder. Det är FPA som fattar beslut om reseersättning. Vid behov kan du få mer information från FPA:s kundservice.

Behöver du boende i samband med din vårdperiod?

Du kan bo på Norlandia Tampere Hotel. Om du kommer till vården från mer än 150 kilometers avstånd bokar Coxa ett hotellrum som ingår i vårdperioden i samband med tidsbokningen. I hotellvistelsen ingår lunch, middag och kvällsmål. Även en närstående kan bo tillsammans med dig mot en extra avgift.

Du kan också boka extra nätter på hotellet till ett rabatterat pris och betala dem själv. Boka självbetalda nätter direkt hos Norlandia Tampere Hotel per telefon på 050 384 4400 eller via e-post på tampere@norlandia.com. Ange vid bokningen att du är Coxas patient eller närstående till en patient.

Hotelllets uppgifter:

- Adress: Biokatu 14, 33520 Tammerfors
- Antal rum: 130
- Parkering: uppvärmt parkeringsgarage och utomhusparkering
- Tjänster: bastuavdelning, konferensservice, lobbykafé öppet dygnet runt, lunchbuffé, à la carte-restaurang, självbetjänt tvättstuga samt gratis WiFi på rummen.

Du kan enkelt köpa med dig de läkemedel du behöver

Du kan köpa de läkemedel du behöver hemma från Tammedica Apotek, som ligger i Tays huvudentré i byggnad D.

Tammedica Apotek levererar de receptbelagda läkemedel du beställer direkt till avdelningen på Coxa före din hemgång, vilket gör utskrivningen smidigare. Alternativt kan du hämta ut de beställda läkemedlen vid utlämningsstället i Tays parkeringshus på vägen hem.

Beställ läkemedlen genom att ringa apoteket: Telefon: **010 336 6140**.

Ta med ditt FPA-kort när du beställer läkemedel. Beställnings- och leveransavgiften betalas med bankkort i samband med leveransen av läkemedlen.

Apotekets kontaktuppgifter:

- Adress: Elämänaukio 2, 33520 Tammerfors
- Plats: Tays, byggnad D, huvudentrén

Mer information finns på webbplatsen: www.tammedica.fi.

Anteckningar

Vid behov kan du kontakta en socialarbetare inom Birkalands välfärdsområde redan i samband med bedömningsbesöket inför operationen på Coxa, om du till exempel har frågor om hur du ska klara dig hemma efter operationen eller om din ekonomiska situation.

Om du upplever problem som gäller vården eller bemötandet kan du kontakta patientombudet. Patientombudet ger råd i frågor som gäller patientens rättigheter och erbjuder stöd vid problemsituationer. Patientombud, tfn 040 190 9346

På Coxa behandlas personuppgifter omsorgsfullt och på ett korrekt sätt under hela vårdprocessen. Hanteringen, förvaringen, arkiveringen och förstöringen av uppgifter styrs av lagstiftning.

Du har rätt att:

- få veta vilka personuppgifter om dig som behandlas och på vilka grunder
- granska dina egna uppgifter
- begära rättelse av felaktiga uppgifter
- begära att behandlingen av dina uppgifter begränsas tills uppgifterna har kontrollerats eller korrigerats

Mer information finns på Coxas webbplats: www.coxa.fi.

Ge respons om vården

Du kan vara med och utveckla Coxas verksamhet. Ge gärna respons om den vård och service du har fått, i första hand direkt till personalen. Efter ditt poliklinikbesök och en vecka efter operationen får du en responsenkät via sms där du kan ge feedback om din vårdupplevelse. Du kan också lämna respons elektroniskt på adressen: www.coxa.fi/palaute.

Karttamerkinnot

- Tays Päivystys Acuta
- Esteetön pysäköinti
- Asiakaspysäköinti
- Bussipysäkki
- Ratikkapysäkki
- Rakennustunnus
- Infopiste
- Taksitolppa



Så här tar du dig till Coxa

Om du kommer till Coxa med bil rekommenderar vi att du i första hand använder TAYS parkeringshus eller Riviparkki, som ligger i närheten av Coxa. Framför Coxa finns dessutom några korttidsparkeringsplatser avsedda för avlämning och upphämtning.

Du kan också enkelt ta dig till Coxa med buss eller spårvagn. Stig av vid hållplatsen Tammerfors universitetssjukhus (TAYS). Alla bussar och spårvagnar som går till TAYS är tydligt märkta med TAYS, vilket gör det lätt att välja rätt förbindelse.

Pysäköintialueet

- 1 Tays parkkihalli
- 2 Tays T-parkkihalli
- 3 Ensi-parkki
- 4 Riviparkki
- 5 P-Kauppi, Finn-park
- 6 P-Finnmedi 1, Finn-park
- 7 P-Finnmedi, Europark

Saattoalueet

- S0 Tays parkkihalli
- S1 Elämänaukio
- S2 Säteenaukio
- S3 Radius yläpiha
- S4 T-rakennus
- S5 Coxa

Ledprotessjukhus Coxa
Kundservice

03 311 715

Niveltie 4,
33520 TAMPERE

Följ Coxa i sociala medier

f facebook.com/tekonivelsairaalachoxa

@ instagram.com/tekonivelsairaalachoxa

in linkedin.com/company/coxahospital/



T e k o n i v e l s a i r a a l a

COXA

www.coxa.fi