

Kirurgiska polikliniken	(06) 826 4293
Vårdplanerare	(06) 826 4788, vardagar kl. 9-10
Kirurgiska avdelningen 7	(06) 826 4303
Fysiatri och rehabiliteringstjänster	040 6534254

## FÖRBEREDELSE INFÖR EN LEDPROTESOPERATION

### Allmänt

Du skall genomgå en ledprotesoperation. Den vanligaste orsaken till denna operation är artros d.v.s förslitning av leden. Efter operationen minskar smärtan från leden och ledens rörlighet blir bättre, samtidigt förbättras även rörelseförmågan vilket underlättar det dagliga livet. Före operationen bör du ändå lindra dina symptom med mediciner, motion, viktnedgång och med olika hjälpmedel. Även fysikalisk behandling kan lindra smärtorna.

**Ett aktivt deltagande** innan operationen och under rehabiliteringen efter operationen påskyndar bättringsprocessen och återgången till normallivet. För att en snabb återhämtning skall ske är det viktigt att du själv är villig till operationen och att du dagligen tränar enligt angivna föreskrifter.

Vi rekommenderar att du tar med en nära anhörig som stöd och hjälp för hela vårdprocessen. Berätta för honom/henne om den planerade operationen och om den hjälp du ev. kommer att behöva. Det är önskvärt att din anhörige deltar i all informationsverksamhet som ges på sjukhuset. Med ett gott och förtroendefullt samarbete uppnås bästa resultat.

Förberedelserna inför en ledprotesoperation påbörjas månader innan själva ingreppet. En operation är en påfrestning för kroppen och ett gott hälsotillstånd är önskvärt. En god grundkondition befrämjar tillfrisknandet och förebygger komplikationer.

### Vård av primärsjukdomar

När primärsjukdomar ss reuma, diabetes, astma och hjärt- och kärlsjukdomar samt långvariga hudsjukdomar är i balans minskar operationsriskerna och tillfrisknandet påskyndas. Om du har långvariga sjukdomar skall du gå på en hälsokontroll innan operationen.

Mediciner som ökar blödningsrisken och hälsokostpreparatet Omega 3 måste pausas enligt en särskild föreskrift.

## Skötsel och förebyggande av infektioner

Infektioner är det vanligaste hindret för utförande av en ledprotesoperation, bakterier kan via blodet spridas till leden och förorsaka en ledprotesinfektion. Därför är det viktigt att sköta alla infektioner och förhindra deras uppkomst. Infektioner i tänder, andningsrör eller urinvägar kan förhindra utförande av operationen så som även infektioner i hud eller naglar. **Kontakta din hälsocentral om du misstänker att du har en sådan infektion som kräver vård.**

## Skötsel av mun och tänder

**Du bör låta en tandläkare undersöka dina tänder och din munhåla före operationen.** Ett tandläkarbesök måste ske även om du har tandprotes. Uppsök din tandläkare så snart som möjligt. Du får din operationstid först när eventuella infektioner i munhåla och tänder blivit behandlade. Ifall man måste dra ut tänder måste detta ske minst tre veckor innan operationen. Begär ett skriftligt intyg om munnens och tändernas tillstånd av tandläkaren. Tag detta intyg med till dagbesöket innan operationen.

## Skötsel av hud och fötter

**Huden måste vara frisk och hel eftersom huden utgör ett skydd mot infektioner.** Sköt dagligen om din hud och dina fötter och håll dem rena. Undvik hudskador, skrubba inte huden och ta inte bort ev hudbehåring före operationen. Sår, finnar, hudutslag, brännskador och sår mellan tårna utgör hinder för en operation. Om du inte kan inspektera dina dina fötter själv, rekommenderas ett besök hos en fotvårdare. Din hud kommer att inspekteras både under dagbesöket och på operationsdagen.

## Näringstillstånd och viktkontroll

Ett gott näringstillstånd befrämjar konvalescensen. Ät mångsidig kost innan operationen och drick tillräckligt. För att stärka benvävnaden är det viktigt att få i sig tillräckligt med kalcium och D-vitamin. **Om du har märkbar övervikt lönar det sig att banta i god tid innan operationen. Övervikt förlänger konvalescens-tiden och ökar operationsriskerna.** En bestående vikt-nedgång uppnår du på långsikt och då störs inte heller ditt näringstillstånd. Du får goda råd om bantning och diet från hälsocentralen eller internet.

## Tobak och alkohol

Tobaksrökning försämrar blodcirkulationen i operationssåret och fördröjer sårläkningen samt ökar infektionsrisken. **Det är önskvärt att sluta röka i god tid, senast en månad innan operationen.** Butikerna säljer nikotinplåster och nikotintuggummi som lindrar abstinenssymptomen.

Alkoholabstinensen försvårar konvalescensen och rehabiliteringen. Riklig alkoholkonsumtion kan även försämma smärtmedicinernas verkan. **Riklig alkoholkonsumtion bör avslutas i god tid innan operationen.**

## Hur du klarar dig hemma efter operationen

Vårdtiderna på avdelningen är korta. Det är bra att på förhand planera hur man klarar sig i hemmet efter utskrivningen från sjukhuset, t.ex vad gäller utträttande av ärenden utanför hemmet, personlig hygien och påklädning. Hemhjälp kan fås av anhöriga eller av kommunens hemvårdare. En socialarbetare kan vid behov hjälpa dej att arrangera dina hemangelägenheter.

Utskrivning från sjukhuset sker sedan förutsättningarna för utskrivningen uppfyllts. Målsättningen är att utskrivningen skall ske på den tredje eller fjärde dagen efter operationen. Vid behov kan vården fortsätta på hälsocentralen.

**Sjukskrivningen efter en ledprotesoperation är vanligtvis 4 månader.**

## Anmälan om operationstiden

I enlighet med vårdgarantin får du din operationstid inom sex månader efter operationsbeslutet på kirurgiska polikliniken.

Innan operationen ordnas ett dagbesök på den kirurgiska vårdavdelningen. Vid besöket avgörs din operationsduglighet.

Du får en kallelse per post med **tider både till dagbesöket och till operationsdagen.** Man kan också meddela per telefon om en avbokningsplats. Brevet innehåller bl.a.

- till vilket ingrepp tiden ges
- anvisningar om laboratorieprov och röntgenundersökningar som bör tas innan operationen.

## MINNESLISTA

- MUNNEN OCH TÄNDERNA SKA VARA FRISKA
- GRUNDSJUKDOMAR BÖR VARA I BALANS
- INGA INFEKTIONER
- HUDEN BÖR VARA FRISK OCH HEL
- EN GOD GRUNKONDITION
- RÖR PÅ DIG REGELBUNDET ÄNDA TILL OPERATIONS DAGEN
- FÖRBERED DIG ENLIGT ANGIVNA RÅD

### Egna anteckningar och frågor

---

---

---

---

---

---

---

Har godkänts av: A.Kuusio, överläkare, P. Palola, avdelningsskötare, A. Savela, sjukskötare

Datum: 11.9.14

Har uppdaterats: 3/2017



## GYMNASTIKPROGRAM INNAN KNÄLEDS- ELLER HÖFLEDSPROTESOPERATIONER

Att ta hand sin muskelkonditionen och ledernas rörlighet hör till förberedelserna inför en ledprotesoperation. En god muskelkondition och ett gott allmäntillstånd befrämjar rehabiliteringen efter operationen. Vid ledförslitning (artros) rekommenderas cykling/konditions-cykling, vattengymnastik och gång/stavgång. Dagliga hemarbeten tillsammans med gymnastik och stretching befrämjar muskelkonditionen och ledernas rörlighet.

Gör följande rörelser dagligen, upprepa 20-30 gånger/rörelse

1. Stå i lätt grenställning. Observera att knäna står i samma riktning som tårna. Sänk dig långsamt huksittande som om du satt dig på en stol. Sträck ut dig i stående ställning, hjälp till med händerna vid behov.



2. Ligg på rygg på ett underlag med böjda knän. Spänn de djupa magmusklerna och dra naveln mot ryggraden. Spänn ihop sätesmusklerna lätt och lyft upp höften från underlaget. Håll ställningen i 5 sekunder och sänk höften långsamt tillbaka på underlaget. Låt musklerna slappna av.



3. Ligg på rygg. Böj det ena benet till stöd med fotsulan mot golvet. Sätt en dyna under det andra benets knä. Böj det raka benets vrist mot dej, spänn lårmuskeln och sträck ut



Har godkänts av: A.Kuusio, överläkare, P. Palola, avdelningskö  
sjukskötare

Datum: 11.9.14

Har uppdaterats: 3/2017

knäet ( knäet ska hållas på dynan). Håll spänningen i 5 sekunder och sänk foten lugnt tillbaka mot underlaget.

4. Ligg på rygg. Dra det ena benet böjt mot magen så långt som möjligt med hjälp av händerna tills du känner en uttänjning i sätesmuskeln. Håll det andra benet rakt på underlaget. Håll tånjningen i 30 sekunder och sänk benet tillbaka på underlaget.



5. Stå upprätt, ta vid behov stöd av en stol. För det ena benet ett steg bakåt. Tänk det bakre benets lårmuskler och höftens böjmuskler genom att böja det främre benets knä och genom att dra höften framåt



6. Stå med rak överkropp och ta stöd av tex. en stol. För det yttre benet till sidan och för det tillbaka bredvid det andra benet. Håll höften rak.



## FUKT MELLAN TÅRNA

Då det är för fuktigt mellan tårna är huden vit, fuktig och mjuk. Huden mellan tårna är mycket tunn och därför uppstår det lätt hudsprickor där. Ofta uppstår problemet som följd av otillräcklig tvätt mellan tårna eller att man torkat för dåligt. En annan orsak kan vara att man har problem med riklig fotsvett, för små skor eller sockor.

### Förebyggande åtgärder och egenvård

- Mellanrummen mellan tårna bör kontrolleras regelbundet i samband med tvätt och torkning. Man kan ta hjälp av en liten handspegel för att lättare kunna inspektera områden under tårna.
- Till daglig fottvätt räcker det med ljummet vatten och en mild tvål.
- Efter tvätt skall huden mellan tårna torkas ordentligt och varsamt med en handduk. För hårdhänt torkning kan skada den tunna huden. Ifall mellanrummet mellan tårna är fuktigt söndras huden lätt.
- Ifall huden mellan tårna är fuktig eller söndrig, använd dagligen rent fårull (fås från apoteket) eller bitar av mjukt bumullstyg.
- Fukt mellan tårna ökar risken för fotsvamp. Fotsvamp kan skötas med preparat som fås från apoteket.
- I allmänna våtutrymmen, t.ex. simhall, rekommenderas användning av sandaler eller skoskydd på fötterna. På detta sätt undviker man spridning av fotsvamp och smitta.

Hudpolikliniken

Acceptant: MM  
Datum: 22052015

Har godkänts av: A.Kuusio, överläkare, P. Palola, avdelningsskötare, A. Savela, sjukskötare

Datum: 11.9.14

Har uppdaterats: 3/2017



Kirurgiska polikliniken  
Vårdplanerare

(06) 826 4293  
(06) 826 4782 vardagar kl. 9-12

## MUN- OCH TANDVÅRD FÖRE OPERATIONEN

Munnens och tandköttets kondition bör kontrolleras ifråga om alla patienter som ska genomgå en steloperation av en led (artrodes) eller som ska få en konstgjord led inopererad. Operationen kan utföras först när möjliga infektioner i munnen har kontrollerats och behandlats. Om tänder måste tas bort, bör ingreppet göras minst 3 veckor före den planerade operationen. För operationen behöver ni tandläkarens utlåtande om munnens och tändernas hälsa.

Ni har reserverats tid för kontroll av munnens och tändernas kondition:

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ 20\_\_\_\_ kl. \_\_\_\_\_  
Tandläkarens mottagning

**OBS. beställ dessutom tid för panoramatomografi av käkarna och tänderna (OPTG) på röntgen på er egen hälsocentral. OPTG-bilden bör vara tagen före tandläkarens mottagning!**

\_\_\_\_\_  
Patientens namn

\_\_\_\_\_  
Personbeteckning

**Tandläkarens utlåtande om munnens hälsa:**

I OPTG konstateras inga infektionshärdar.

\_\_\_\_\_  
Ort och tid

\_\_\_\_\_  
Underteckning

Har godkänts av: A.Kuusio, överläkare, P. Palola, avdelningsskötare, A. Savela, sjukskötare

Datum: 11.9.14

Har uppdaterats: 3/2017

**Utlåtandet är i kraft i sex månader.**

---