

Hoftebrud

Til patienter og pårørende

Vi vil gerne fortælle dig og dine pårørende om dit brud i hoften - herunder fortælle om behandlingen og forløbet efter din operation.

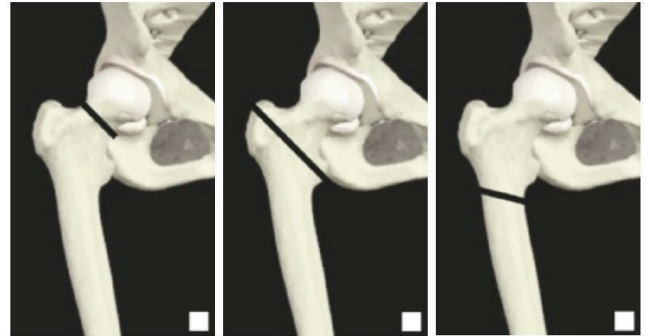
Vi anbefaler, at du også lader en af dine pårørende læse oplysningerne.

Hvad er et hoftebrud?

Du har pådraget dig et hoftebrud. Der findes tre typer af brud i hoften:

- Collum femoris fraktur.
- Petrochantær fraktur.
- Subtrochantær fraktur.

Det afkrydsede billede viser, hvor bruddet sidder.

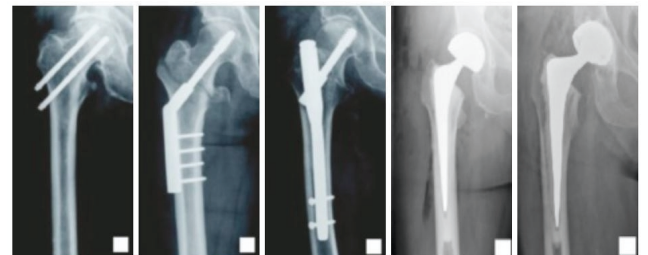


Et brud i hoften kan behandles på fem forskellige måder:

- Skruer
- Glideskrue
- Marvsøm
- Hemialloplastik
- Total hoftealloplastik.

Det afkrydsede billede viser, hvilken behandling du skal have.

Materialet, som holder dit brud sammen, fjernes ikke med mindre det generer dig.



Hoftebrud

Sådan forbereder du dig til operation

Før operation

- Vi stiler imod, at dit brud opereres hurtigst muligt.
- Du skal have taget blodprøver og et ekg (hjertediagram).
- Lægen der skal operere dig, vil tale med dig om din operation.
- Narkoselægen kommer og taler med dig om, hvordan du skal bedøves under operationen.

Medicin

Du må gerne bede dine pårørende tage din vanlige medicin med til dig på sygehuset.

Rygning

For at fremme sårhelingen og minimere risiko for komplikationer anbefaler vi, at du stopper med at ryge efter din operation.

Alkohol

Et alkoholforbrug på mere end 4 genstande dagligt øger risikoen for komplikationer som sårproblemer, infektioner, lungeproblemer og forlænget indlæggelsestid. Hvis du normalt drikker mere end 4 genstande om dagen, råder vi dig til at stoppe helt med at drikke alkohol mindst 4 uger før din operation.

Hvordan forholder jeg mig efter operationen?

- Du får taget blodprøver samt et røntgenbillede af din hofte.
- Ved stuegang får du svar på blodprøverne og røntgenbillederne.
- De første døgn efter operationen får du ilt, når du ligger i sengen.

Hvad må jeg?

- Efter operationen må du støtte på benet, med mindre du får andet at vide.
- Du må gøre det, du kan.

Hurtigt i gang igen!

Det er vigtigt, at du hurtigst muligt kommer ud af sengen. Ikke blot af hensyn til hoftebruddet, men også af hensyn til at undgå sygdom.

Når du kommer tidligt ud af sengen, falder din risiko for komplikationer som blodpropper, forstoppelse, dårlig appetit, liggesår, årebetændelse og lungebetændelse.

Træning

- Træningen starter hurtigst muligt efter operationen, dvs. allerede på operationsdagen eller dagen efter.
- Vi hjælper dig op at sidde.
- Hvis du har det godt, går du lidt rundt på stuen med et gangredskab.

På hverdage foregår træningen i dagtiden under vejledning af en fysioterapeut og plejepersonalet. I den øvrige del af tiden er det plejepersonalet, der hjælper dig med træningen. Det er vigtigt, at du selv deltager aktivt i din træning.

Alle aktiviteter under indlæggelsen betragtes som træning:

- Gå til og fra toilet
- Vaske sig på badeværelset
- Varetage af- og påklædning
- Komme op at sidde i stol
- Gå til madvognen.

Hoftebrud

Smerter

Alle patienter, som er opereret for et hoftebrud, har efterfølgende smerter i større eller mindre grad.

- Hvis det er muligt, vil du få et smertekateter i ryggen til brug de første dage.
- Vi giver dig endvidere smertestillende medicin. Hvis du alligevel har ondt, skal du henvende dig til os, så du kan få den ekstra medicin, du har brug for. Du må ikke have flere smerter, end du kan klare træningen. Når vi udleverer medicin, vil vi bede dig beskrive graden af din smerte på en skala fra 0-10, hvor 0 svarer til ingen smerter og 10 værst tænkelige smerter.

Andet medicin

For at forebygge komplikationer og fremme din almene tilstand vil du blive sat i behandling med forskelligt medicin:

Jerntabletter, hvorfor?:

- For at fremme din blodprocent. Det er helt normalt at miste blod under operationen.
- Vi anbefaler, at du fortsætter med jerntabletter i 3 måneder efter operationen.

Kalktabletter med D-vitamin og multivitamintablet, hvorfor?:

- For at styrke knoglerne.

Blodfortyndende indsprøjtning, hvorfor?:

- Knoglebruddet, operationen og nedsat aktivitet øger risikoen for blodpropper. For at forebygge blodpropper får du dagligt en indsprøjtning i maveskindet.
- Du kan selv hjælpe ved at komme op og omkring i videst muligt omfang efter operationen.

Afføringsmiddel, hvorfor?:

Du kan selv være med til at forebygge forstoppelse ved at:

- Øge dit aktivitetsniveau
- Drikke 2 liter i døgnet
- Indtage fiberrig kost.

Praktiske oplysninger under indlæggelse

Fodtøj

Det er vigtigt, at du har et par sko, som sidder godt fast på foden. De skal være skridsikre.

Tøj

Du må meget gerne gå i dit eget tøj, men vi har ikke mulighed for at vaske det.

Toiletsager

Vi anbefaler, at du bruger dine egne toiletsager.

Mobiltelefon

Du må gerne bruge mobiltelefon under hensyntagen til dine medpatienter.

Udskrivelse

- Vi starter hurtigt med at planlægge din udskrivelse.
- Du og dine pårørende bliver taget med på råd af hensyn til, om du skal have hjemmehjælp.
- Vi sørger for kontakt til kommunen, så dit behov for hjemmehjælp aftales.
- Vi vil under indlæggelse vurdere, om du skal henvises til udredning for knogleskørhed (osteoporose) og faldudredning.

Hoftebrud

Hjælpemidler

Fysioterapeuten snakker med dig om hvilke hjælpemidler, du skal låne med hjem fra sygehuset. Lånetiden er variabel og aldrig mere end 8 uger.

Når du kommer hjem

Smerter

- Du skal tage smertestillende medicin, så længe du har ondt i din hofte. Når smerterne aftager, skal du starte med at undvære det stærkeste smertestillende.
- Oftest er det en fordel at forsætte i samme dosis som ved udskrivelsen i cirka 2 uger, efter du kommer hjem. Det er vigtigt, at du er smertedækket efter udskrivelsen, så du forsat kan træne selv derhjemme.
- Hvis du får brug for mere smertestillende end det udleverede, skal du kontakte din egen læge.

Operationssår

- Du får plaster med hjem, så du kan skifte det. Plasteret må sidde på i 7 dage. Du må gerne bade, da plasteret er vandtæt.
- Det er vigtigt, at du er opmærksom på eventuel udvikling af betændelse. Tegn på betændelse er: Rødme, hævelse, smerter, varme, væske og får du feber, skal du kontakte egen læge.

Fjernelse af tråde/metalclips

- 14 dage efter operationen skal du have fjernet tråde/metalclips ved din egen læge. Du skal selv bestille tiden hertil. Hvis du har metalclips i såret, får du udleveret en tang ved udskrivelsen, som du skal have med til din egen læge.
- Har du fået en Hemialloplastik, skal du 14 dage efter operationen have fjernet trådene i Ortopædkirurgisk Ambulatorium i Esbjerg. Du vil modtage en indkaldelse i din e-Boks eller pr. brev.

Kost

Vi anbefaler, at du i 6 uger efter udskrivelsen fortsætter med at spise protein- og næringsrig kost.

Gode råd efter udskrivelse

De hyppigste årsager til genindlæggelse eller kritisk sygdom efter operation for hoftebrud er:

- Lungebetændelse
- Urinvejsinfektion (blærebetændelse)
- Forstoppelse
- Dehydrering
- Nyt fald.

Det er derfor vigtigt, at du med det samme kontakter din egen læge, hvis du:

- Føler dig alment utilpas
- Får feber
- Oplever hoste
- Mærker svie eller smerter ved vandladning
- Hyppig vandladning
- Ikke har daglig afføring
- Føler dig svimmel.

Undgå nyt fald

Gennemgå desuden de nedenstående punkter til forebyggelse af nyt fald med dine pårørende og overvej, om der skal laves tiltag i dit hjem.

Hoftebrud

Omkring 1/3 af alle over 65 år oplever at falde flere gange om året. Kvinder falder oftere end mænd. En stor del af alle fald skyldes svimmelhed. Svimmelhed kan skyldes mange ting, for eksempel medicin, søvnunderskud eller væskemangel.

Du kan selv gøre noget for at mindske risikoen for at falde. I hjemmet kan du sørge for:

- God belysning, hvor du færdes, eventuelt lade lyset brænde i gangen om natten
- Fjerne løse tæpper og måtter
- Fjerne dørtrin og andre niveauforskelle
- Skrid forebygge i badeværelset
- Siddemuligheder i badet
- Få opsat håndgreb ved toilet og bad
- Sørg for at drikke godt, gerne 1,5-2 liter dagligt og gerne vand eller saftvand. Undgå alkohol.
- Motionere, gå små ture
- Gennemgå din medicinliste med din egen læge
- Anskaf en mobiltelefon, som du altid kan have på dig, så du har mulighed for at ringe efter hjælp, hvis du skulle være uheldig at falde.

Spørg, hvis du er i tvivl

Kontakt Ortopædkirurgisk Afdeling

Med venlig hilsen

Esbjerg Sygehus Grindsted Sygehus