

A man and a woman are hiking on a dirt path in a forest. The man is wearing a blue t-shirt and grey pants, and the woman is wearing a pink t-shirt and grey pants. Both are using trekking poles. The background is filled with green trees and foliage.

Patientguide

# Ledprotes- operation

Ta denna guide med dig när du  
kommer till Coxa

Tekonivelsairaala

**COXA**

# Ledprotessjukhuset Coxa

Coxa är Finlands enda sjukhus som specialiserat sig på ledprotosoperationer. Vi sysselsätter cirka 400 toppexperter inom området. Vi utför fler än 7000 ledprotosoperationer varje år. Patientsäkerheten på Coxa är internationellt sett i toppklass.

Läs mer: [coxa.fi](http://coxa.fi)



Ingång



ESMERIKKA  
COXA

P

## Kontaktuppgifter

### KUNDTJÄNST

Telefon 03 311 715

E-post asiakaspalvelu@coxa.fi

### LEDPROTESSJUKHUSET COXA

Niveltie 4, 33520 TAMMERFORS

Polikliniken vån. 1

Bäddavdelningar vån. 2 och 4

[www.coxa.fi](http://www.coxa.fi)

## Innehållsförteckning

<b>FÖRE OPERATIONEN</b> .....	<b>8</b>
Artros och behandling av artros .....	10
Förutsättningarna för en trygg operation.....	12
Besök för bedömning av operationsbehovet .....	16
Ledprotesoperation .....	18
Förberedelser inför ledprotesoperationen .....	20
Ledprotesoperation inom dagkirurgin .....	22
<b>OPERATION OCH ÅTERHÄMTNING</b> .....	<b>24</b>
Operationsdagen .....	26
Rehabiliteringen inleds direkt .....	28
Smärta .....	30
Blåmärken och sårvård.....	32
Utskrivning.....	34
Uppföljning.....	36
Vanliga frågor .....	37
<b>TRÄNING OCH MOTION</b> .....	<b>40</b>
<b>BRA ATT VETA</b> .....	<b>50</b>
Beakta på sjukhuset.....	52
Vårdpersonalen finns till för dig.....	53
Reseersättning.....	54
Patienthotell.....	55
Ankomst.....	56
<b>UTSKRIVNINGSKORT</b> .....	<b>59</b>

# VÅRDSTIGEN

- Före operationen
- Efter operationen

Fyll i formuläret för förhandsuppgifter elektroniskt



Besök för bedömning av operationsbehovet



Vi kontaktar dig före operationen



Du kommer till Coxa för ledprotesoperationen



Rehabilitering på bäddavdelningen



Utskrivning



När du får åka direkt hem efter utskrivningen från Coxa, vi kommer att vara i kontakt med dig



Besök vården på din hemort för att ta bort agraffer



Besök fysioterapeuten på din hemort för handledning

Coxas efterkontroll per telefon



Gör nödvändiga undersökningar

# Före operationen



# LEDFÖRSLITNING (ARTROS)

Den vanligaste orsaken till ledprotesoperation är ledförslitning, det vill säga artros. Förändringarna framskrider ofta långsamt med åren. Ytan på ledbrusk skadas och kan slitas ut, varvid benen skaver mot varandra. Retningen orsakar irritation i synovialmembranet och det förekommer svullnad och stelhet. Kroppen kan inte läka skadat ledbrusk. Målet med behandlingen av artros är att behandla smärtan, upprätthålla funktionsförmågan och förhindra att artrosen förvärras.

## Symtom

Symtomen vid artros är en molande värk som förvärras vid rörelse och lindras i vila. Besvären kommer ofta i vågor och smärtans intensitet varierar. När sjukdomen framskrider kan smärtan bli konstant och den kan besvära också på natten. Även stelhet på morgonen och efter att du varit stilla en längre stund är vanliga symtom. Om artrosen är långt framskriden kan vardagen försvåras.

## Riskfaktorer

Till riskfaktorer för artros hör arvsanlag, övervikt, leddskador och ledbandsskador i samband med dessa, felställningar av extremiteterna samt tungt arbete. När vi åldras försämras ledbruskets mekaniska egenskaper och ämnesomsättningen i vävnaderna. Dessa faktorer gör ledbrusk mer mottagligt för skador.

# BEHANDLING AV ARTROS

## Motion

Ledprotesoperationen bör göras först efter att man har provat andra metoder, motion samt behandling med och utan läkemedel. En ledprotes motsvarar inte en frisk led. Motion förbättrar innerveringen av och blodförsörjningen till musklerna samt upprätthåller muskelstyrkan och rörligheten i lederna. Forskning har visat att styrketräning och aerob träning minskar smärtan och förbättrar funktionsförmågan hos artrospatienter.

Mångsidig motion är lämplig för leder med artros. Rörelseövningar och styrketräning är särskilt viktiga. Om det gör mycket ont i leden när du motionerar, använd smärtstillande läkemedel som stöd eller minska belastningen. Använd vid behov hjälpmedel som underlättar rörelser. Vid smärttillstånd är ofta motionsformer där

den smärtande leden inte utsätts för kroppsvikt bättre. Lämpliga motionsformer är bland annat cykling, vattengymnastik, gymträning och gymnastik. Även vardagsmotion räknas som motion.

Övningarna i Coxas patientguide (s. 40–49) kan användas för behandling av artros redan före en operation. Det är bra att bekanta sig med övningarna på förhand. Läs mer om behandling av artros och bekanta dig med patientguiden för rörelse- och motionsträning på adressen [kaypahoito.fi](http://kaypahoito.fi).

## Läkemedelsbehandling

Det finns inget läkemedel som botar artros. Syftet med läkemedelsbehandlingen är att lindra symtomen och förbättra funktionsförmågan. Smärtstillande läkemedel gör det lättare att röra på sig.

Förstahandsläkemedlet vid smärtbehandling är paracetamol. Om det inte ger tillräcklig effekt kan behandlingen utökas med antiinflammatoriska smärtstillande läkemedel. Biverkningarna och riskerna förknippade med antiinflammatoriska smärtstillande läkemedel bedöms från fall till fall. Om smärtstillande läkemedel inte ger tillräcklig effekt kan man under handledning av läkare använda smärtstillande läkemedel som påverkar det centrala nervsystemet. Kortvarig hjälp kan fås från fall till fall även med injektioner av glukokortikoider och hyaluronsyra.

## Läkemedelsfria behandlingar

Smärtan kan även hanteras med många läkemedelsfria metoder:

- reglerar belastningen med gånghjälpmedel och genom att ta kortare promenader
- kyl- och värmebehandlingar, massage och behandlingar för välbefinnande kan lindra smärtan och svullnaden
- avslappning och tillräcklig sömn
- viktkontroll och hälsosam kost

Också upprätthållande av sociala relationer, undvikande av stress, att prata om sina känslor och positivt tänkande bidrar till en lyckad smärtbehandling. Dessa har konstaterats ha en positiv effekt för att kontrollera smärtan.

## Ledprotesoperation

I operationen ersätts de skadade ledytorna med ledproteser. Ledprotesoperationen görs i allmänhet under ryggmärgsbedövning. Om du vill, får du sova under operationen. Mer information om ledprotesoperationen finns på sidorna 18–19. Kostnaderna för operationen kan ses på vår hemsida [www.coxa.fi](http://www.coxa.fi)

# FÖRUTSÄTTNINGARNA FÖR EN TRYGG OPERATION

Förutsättningen för en trygg ledprotesoperation är att vissa faktorer som påverkar hälsan är i sin ordning. Detta gäller till exempel:

- **Långtidsblodssockret och diabetes**
- **Munnen och tänderna**
- **Huden**
- **Sjukdomar i andningsorganen eller hjärt- och kärlsystemet**

## Välinställd behandling av långtidssjukdomar

När du kommer för en ledprotesoperation är det viktigt att behandlingen av långtidssjukdomar är så välinställd som möjligt. En välinställd behandling av långtidssjukdomar säkerställer att operationen kan göras tryggt, främjar återhämtningen och sår läkningen samt minskar operationsriskerna.

Det är särskilt viktigt att behandlingen av sjukdomar i andningsorgan och hjärt- och kärlsystemet samt diabetes är så välinställd som möjligt. Urineringssvårigheter i anslutning till förstörd prostata hos män bör behandlas innan du kommer för operationen. Diskutera behandlingen av långtidssjukdomar med läkaren på hälsovårdscentralen eller företagshälsovården i god tid före operationen..

## Munnen och tänderna

Infektioner i munnen, tänderna och tandköttet ökar risken för infektioner i ledprotesen. Vi rekommenderar en tandläkarundersökning för alla våra patienter före ledprotesoperationen.

Konstaterade bakomliggande sjukdomar, såsom diabetes och reumatism, regelbunden rökning och riklig alkoholkonsumtion ökar infektionsrisken. I dessa situationer behöver vi tandläkarens utlåtande om munhälsan före operationen. Vi uppmanar då patienten att besöka den egna tandläkaren på hälsovårdscentralen eller en privat tandläkare för undersökning. Tandläkarens utlåtande gäller i sex månader.

## En frisk hud skyddar mot infektioner

Hudskador utgör en infektionsrisk och därför måste huden må bra före och efter

operationen. Bakterier kan spridas till leden med blodcirkulationen och orsaka en infektion i ledprotesen. **Om man upptäcker skador på huden strax före operationen, måste den planerade operationen eventuellt skjutas upp.** Om du ska göra en fotvårdsbehandling, gör detta senast två veckor före operationen. Klipp naglarna och raka benen och skägget några dagar före operationen. Ta bort nagellack, smycken och piercingar dagen före operationen. Du får anvisningar och rådgivning om hudskötsel av skötaren vid din hälsovårdscentral.

## Viktkontroll och kosthållning

Kroppen behöver energi för att återhämta sig efter en operation, och därför har en hälsosam kost stor betydelse. Det är bra att ändra matvanorna och börja äta hälsosamt redan i god tid före operationen. Stor övervikt kan försvåra det tekniska genomförandet av operationen och orsaka att sår läkningen och återhämtningen tar längre tid. Övervikt har visat sig öka infektionsrisken i ledprotesen, utsätta protesens för snabbare slitage än normalt och till och med öka risken för att protesens lossnar.

En regelbunden måltidsrytm håller glukoshalten i blodet jämn och dämpar hungerkänslan. Det hjälper dig att äta måttligt vid varje måltid och gör det mindre lockande att småäta. Beakta även storleken på portionerna. Tallriksmodellen är en bra hjälp när du ska sätta ihop en måltid.

Vätskebehovet är individuellt. På det inverkar åldern, mängden fysisk aktivitet och omgivningstemperaturen. Också läkemedelsbehandlingen påverkar vätskebalansen, så se till att du dricker tillräckligt mycket vatten. Vatten är den bästa törstsläckaren. Enligt rekommendation ska man dricka 1–1,5 liter vatten per dag. Sockrade och sötade drycker ska inte användas regelbundet.

### Öka mängden

- Grönsaker (särskilt rotfrukter)
- Baljväxter (ärter, bönor, linser)
- Nötter och frön
- Bär, frukt
- Fisk och skaldjur

### Byt ut

- Ljusa spannmålsprodukter → fullkornsprodukter
- Smör, fettblandningar som innehåller smör → vegetabiliska oljor, fettblandningar baserade på vegetabiliska oljor
- Feta mejeriprodukter → mejeriprodukter med låg fetthalt/fettfria mejeriprodukter

### Minska mängden

- Köttprodukter
- Rött kött
- Drycker och maträtter med tillsatt socker eller alkoholhaltiga drycker och maträtter
- Salt

## RUSMEDEL

Du ska sluta använda alkohol och andra rusmedel som du konsumerar i rikliga mängder eller regelbundet två månader före operationen. Om det är svårt att sluta kan du få hjälp av skötaren inom missbruksvård vid din hälsovårdscentral.

### Negativa effekter av rusmedelsanvändning

- Ökad olycksrisk
- Interaktionen mellan alkohol eller droger och läkemedel kan vara farlig
- Abstinenssymtom försvårar återhämtningen efter operationen och rehabiliteringen märkbart

Kontinuerlig riklig användning av rusmedel kan utgöra ett hinder för operationen. Du blir tillfrågad om din rusmedelsanvändning med AUDIT-formuläret som ska fyllas i före operationen.

### Rökning och tobaksprodukter

Man bör avstå från rökning och användning av tobaksprodukter (såsom snus) genast när operationens planeras. Forskning har visat att störst nytta uppnås när man slutar röka och använda andra tobaksprodukter minst två månader före operationen.

### Negativa effekter av tobaksprodukter:

- Sårhäkning går långsammare och risken för sårinfektioner ökar betydligt.
- Blodcirkulationen och syresättningen i vävnaderna försämras.
- Skadar blodkärlen och ökar risken för ventrombos.
- Risken för andningsproblem i anslutning till operationen ökar.
- Benläkningen hämmas märkbart.
- Påverkar kroppens upptag av läkemedelssubstanser.

Coxa är ett rökfritt sjukhus.  
Vid behov kan du ta med dig nikotinplåster eller -tuggummi.

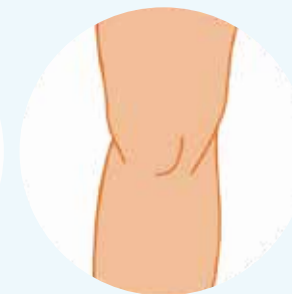
### Rökning påverkar återhämtningen negativt.

Vi rekommenderar att du slutar röka senast två månad före operationen.

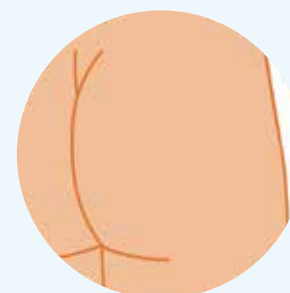
## KONTROLL AV HUDEN



1. Huden mellan tårna



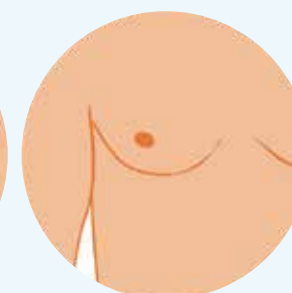
2. Operationsområdet



3. Operationsområdet



4. Ljumskarna



5. Området under bröstet

### Huden är frisk och oskadad och har inget av följande:

- inflammerade hudutslag
- infektioner mellan tårna
- nagelvallsinflammation
- bensår
- uppmjukad hud eller skavsår
- brännskador.





## BESÖK FÖR BEDÖMNING AV OPERATIONSBEHOVET

Beslut om ledprotesoperation fattas alltid i samråd mellan ortopederna och patienten. Din anhörig är välkommen som stöd redan till besöket för bedömning av operationsbehovet på Coxa.

### Operationsbeslut

Den vanligaste orsaken till ledprotesoperation är långt framskriden artros, det vill säga ledförslitning. När ledsmärtan stör din normala rörlighet eller du har vilovärk i leden och läkemedelsbehandling inte längre hjälper, kan en ledprotesoperation övervägas. Med en ledprotesoperation kan din funktionsförmåga förbättras. För vissa patienter innebär detta bättre förmåga att klara av vardagssysslorna, för andra en möjlighet att fortsätta leva ett fysiskt aktivt liv.

Om ledens tillstånd ännu inte kräver ledprotesoperation, bedöms symtomen och artrosutvecklingen efter behoven. Ledens skick och patientens allmänna hälsotillstånd påverkar operationsbeslutet.

## Lämplig ledprotesmodell väljs individuellt

- På valet av ledprotes inverkar bland annat patientens ålder, benvävnadens struktur och kvalitet samt fysisk aktivitet.
- Material som används i ledproteser är kobolt-krom, stål, keramik, titan och hårdplast.
- På Coxa används noga utvalda ledprotesmodeller vars tillförlitlighet har bevisats. Coxa använder ledproteser från bland annat Zimmer Biomet och DePuy Synthes.

## Ledprotesoperationen är inte riskfri

En ledprotesoperation i Coxa är ett mycket tryggt ingrepp som sällan medför komplikationer. Alla kirurgiska ingrepp är dock förknippade med risker. Ortopeden diskuterar dessa risker med dig innan beslut om operation fattas. Risken för allvarliga komplikationer och komplikationer som leder till reoperation är under två procent. Genom en god planering av vården, en bra operationsteknik och rätt läkemedelsbehandling kan komplikationer förebyggas i betydlig omfattning. Läs om förutsättningarna för en trygg ledprotesoperation på s. 12–13.

### Möjliga risker är till exempel följande:

- Sår- och ledprotesinfektioner (förekomsten av ledprotesinfektioner inom ett år från ingreppet hos personer som opererats på Coxa är under 1 procent. Den allmänt godtagbara nivån är under 2 procent.)
- Ventromboser efter operationen
- Benbrott
- Luxation av leden
- Risker som förknippas med kirurgiska ingrepp och anestesi
- Förvärrande av bakomliggande sjukdomar
- Sannolikheten för att patienten får mekaniska problem med ledprotesen under de första tio åren är under fem procent.

## Ett bra slutresultat uppnås genom samarbete

En ledprotesoperation i sig innebär inte alltid att man blir smärtfri eller får bättre funktionsförmåga, men den skapar förutsättningar för att uppnå detta.

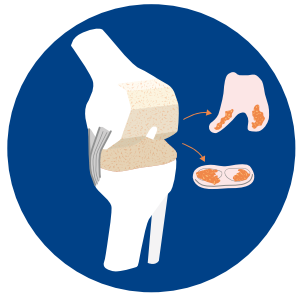
- För att slutresultatet ska bli bra måste du trots smärtan röra på dig tidigt och träna enligt de anvisningar som du får.
- Personalen vid Coxa har förbundit sig att göra sitt bästa för att du ska få en ledprotes som fungerar väl.

# LEDPROTESOPERATION

## Knä



Knäleden öppnas och de slitna ledytorna friläggs.



Lårbenets ledyta formas efter lårbenskomponenten.

Skenbenets ledyta jämnas ut för skenbenskomponenten.

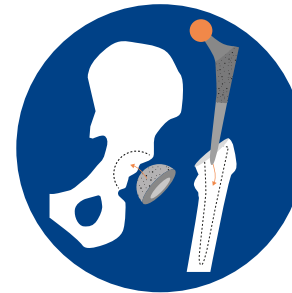


Ledproteskomponenterna fästs i allmänhet med bencement.

## Höft



Höftleden öppnas och de slitna ledytorna friläggs. Lårbenshuvudet avlägsnas.



Höftledsgropen formas så att den passar skålkomponenten.

Ett utrymme bearbetas för skaftkomponenten i lårbenets benmärg.



En del ledproteskomponenter har en sträv yta och benet växer fast i dem. Alternativt kan komponenterna fästas med bencement.

# FÖRBEREDELSE INFÖR LEDPROTESOPERATIONEN

## Förbered dig inför hemkomsten

Eftersom vårdtiden på Coxa är kort är det bra att redan i förväg fundera på hur du ska klara dig hemma efter operationen. Be en anhörig att stödja dig i rehabiliteringen efter operationen. Vi rekommenderar att en anhörig är med dig hemma eller finns tillgänglig åtminstone de första dagarna. Planera din matförsörjning. Bestäm vem som går till affären och apoteket samt hur hushållssysslorna ska skötas efter operationen.

Operationen är endast en del av ett lyckat slutresultat. Förbered dig på att träna trots smärtan. Ett lugnt sinne och en avslappnad kropp främjar återhämtningen.

Läs anvisningarna om hemskrivningen på guidens sida 34.

## Hjälpmedel och träning

Låna nödvändiga hjälpmedel från hjälpmedelsutlåningen i din hemkommun i god tid före operationen. Ta med dig kryckor eller en rollator när du kommer till operationen. Coxa har ingen hjälpmedelsutlåning.

### Låna:

- kryckor/rollator

### För höftpatienter dessutom:

- stolsförhöjare, toalettstolsförhöjare
- griptång, strumppådragare
- (sängbensförhöjningar och duschstol)

### När båda knäna opereras samtidigt, låna också:

- toalettstolsförhöjare
- sängbensförhöjningar



## CHECKLISTA FÖR FÖRBEREDELSE

- Säkerställ att du har stöd från anhöriga eller anlita utomstående hjälp.
- Se till att behandlingen av långtidssjukdomar är så välinställd som möjligt.
- Kontrollera hudens skick (se sidan 15).
- Sköt om din mun och dina tänder.
- Sluta
  - röka två månader före
  - ta omega-3-preparat och naturläkemedel två veckor före
- Låna hjälpmedel
  - träna på användningen av hjälpmedlen
  - öva på att gå med kryckor (se sidan 43)
- Säkerställ att ditt hem är säkert och att du kan röra dig hinderfritt med ditt hjälpmedel.
- Börja med initiala rörelseövningar enligt anvisningen på sidan 40.
- Förutse din matförsörjning och klargör vem som handlar och besöker apoteket åt dig.
- Om du åker hem på egen hand efter utskrivningen, säkerställ att det är möjligt redan dagen efter operationen.

### Hemfärden

Du kan åka hem i personbil från sjukhuset. Om du får skjuts av en anhörig, observera att utskrivning sker vanligtvis redan dagen efter operationen, även kvällstid och på veckoslut. Du kan även åka hem med taxi.

Läs om FPA:s reseersättningar på sidan 54 i denna guide.



# LEDPROTESOPERATION INOM DAGKIRURGIN

Efter en ledprotesoperation kan du bli utskriven redan samma dag. Utskrivning på operationsdagen kan planeras om detta är lämpligt med tanke på den operation som planeras och om ditt hälsotillstånd är bra. Lämpligheten för en ledprotesoperation inom dagkirurgin bedöms alltid individuellt.

Du kan begära mer information om ledprotesoperation inom dagkirurgin under besöket för bedömning av operationsbehovet vid Coxa. Vid behov svarar även vår kundtjänst på frågor.

## Förbered dig inför hemkomsten

Efter en operation inom dagkirurgin blir du utskriven redan på ingreppsdagen. Det är bra att redan i förväg fundera på hur klarar dig hemma. När du blir utskriven efter en ledprotesoperation inom dagkirurgin **måste du ha en stödperson som hämtar dig från sjukhuset och är med dig minst 24 timmar efter ingreppet**. Stöd av en anhörig vid utskrivningen ökar tryggheten.

Läs de övriga anvisningarna om hemskrivningen på guidens sida 34.

## Hjälpmedel och träning

Låna nödvändiga hjälpmedel från hjälpmedelsutlåningen i din hemkommun i god tid före operationen. Ta med dig kryckor eller en rollator när du kommer till operationen. Coxa har ingen hjälpmedelsutlåning.

### Låna

- kryckor

## CHECKLISTA FÖR FÖRBEREDELSE FÖR PATIENTER INOM DAGKIRURGIN



- Säkerställ att du har någon närstående som stöd (hämtar dig från sjukhuset och är med dig minst 24 timmar efter operationen)
- Se till att behandlingen av långtidssjukdomar är så välinställd som möjligt.
- Kontrollera hudens skick (se sidan 15).
- Sköt om din mun och dina tänder.
- Sluta
  - röka två månader före
  - ta omega-3-preparat och naturläkemedel två veckor före
- Låna hjälpmedel
  - träna på användningen av hjälpmedlen
  - öva på att gå med kryckor (se sidan 43)
- Säkerställ att ditt hem är säkert och att du kan röra dig hinderfritt med ditt hjälpmedel.
- Börja med initiala rörelseövningar enligt anvisningen på sidan 40.
- Förutse din matförsörjning och klargör vem som handlar och besöker apoteket åt dig.
- Om du åker hem på egen hand efter utskrivning, säkerställ att det är möjligt redan dagen efter operationen.

### Hemfärden

Efter en ledprotesoperation inom dagkirurgin blir du utskriven på ingreppsdagen. Du kan bli hämtad av en närstående eller ta en taxi hem.

# Operation och återhämtning



# OPERATIONSDAGEN

## Ankomst till Coxa

På operationsdagens morgon går du till **aula 2 på första våningen**. Anmäl dig på självbetjäningautomaten i aulan med FPA-kortet eller körkortet. En skötare hämtar dig i aulan och ser till att du är redo för operationen. Du byter om till operationskläder, vi lägger dina tillhörigheter i förvar och ser till att de finns på avdelningen när du kommer dit. När du har bytt om till operationskläder ger vi dig premedicinering, varefter du får vänta på att bli flyttad till operationsavdelningen.

*Aula 2 på första våningen.*



## Till operationsavdelningen

En skötare hämtar dig till operationsavdelningen. Tveka inte att fråga om du har funderingar kring det kommande ingreppet – vi besvarar gärna dina frågor.

Processen från förberedelserna inför operationen till övervakningen på uppvakningsavdelningen efter operationen tar flera timmar. Själva ledprotesoperationen tar vanligtvis 1–2 timmar. Anestesiskötaren är med dig under hela operationen och observerar ditt tillstånd. Du kan till och med somna om du vill.

För att verifiera att operationsresultat är bra röntgar vi den opererade leden direkt efter operationen. Läkaren som opererat dig berättar om operationsförloppet till dig och säkerställer att allt är som det ska för att du ska kunna börja röra på dig.

## Via uppvakningsavdelningen till bäddavdelningen

Efter operationen följs ditt tillstånd och bedövningens avtagande på uppvakningsavdelningen. Smärtstillande läkemedel sätts in enligt anestesiläkarens plan.

En skötare hämtar dig från uppvakningsavdelningen när ditt tillstånd tillåter det. Du inleder gångträningen under handledning av fysioterapeuten eller sjukskötaren så snart som möjligt efter operationen. På avdelningen ansvarar du så småningom själv för din rehabilitering.

Du får använda din mobiltelefon direkt när du kommer till avdelningen. Din närstående kan ringa dig direkt för att fråga hur du mår.

## REHABILITERINGEN INLEDS DIREKT

Efter operationen är det din tur att vara aktiv. Målet är att du ska så snart som möjligt kunna sitta och äta dina måltider och gå i rummet med ett hjälpmedel. Alla vardagssysslor är rehabilitering: klä på sig, resa sig upp ur sängen, besöka toaletten, rörelseövningar, promenader och att duscha. Fysioterapeuten säkerställer att du tränar rätt och lär dig gå på ett tryggt sätt. Sjukskötaren hjälper dig att sköta din läkemedelsbehandling och följa upp sårläggningen. Berätta om hur du mår och din smärta för personalen.

### Gång

Efter en ledprotesoperation får du gå normalt. Till en början använder du kryckor eller rollator som hjälpmedel. För att undvika överbelastning är det bättre att till en början gå korta sträckor flera gånger om dagen. Förläng sträckan när smärtan tillåter det.

### Vila

Som motvikt för belastningen är det viktigt att vila flera gånger om dagen. Överdriven belastning kan sakta ned återhämtningen och försvåra användningen av leden genom ökad smärta och svullnad.

Undvik långvarigt stillasittande. Förebygg svullnad i benet genom att hålla det i högt läge. Du kan även vila i sidoläge och använda en kudde mellan knäna för att förbättra ställningen. Kylbehandling av operationsområdet kan lindra smärtan och svullnaden.



# SMÄRTA

## Smärta efter operation

Trots smärtlindring kan smärtan efter en ledprotesoperation vara oväntat kraftig, särskilt under de två första månaderna. Operationen orsakar svullnad, hettande känsla, tryckkänsla och blåmärken i det opererade benet. Smärtan efter operationen är annorlunda än före operationen men lindras gradvis.

Smärtupplevelsen är alltid individuell och påverkas förutom av vävnadsskadan även av dina känslor, din inställning, den hormonella funktionen och hela din aktuella livssituation. Smärtan efter operationen bedöms med hjälp av smärtskattningsskalan NRS: ingen smärta är 0 och värsta möjliga tänkbara smärta är 10.

## Smärtstillande läkemedel

Smärtan och behovet av smärtstillande läkemedel är mycket individuellt. Ta smärtstillande läkemedel regelbundet efter operationen i enlighet med anvisningarna som du får på avdelningen. Smärtstillande läkemedel ordineras för behandling av symtomen och kan minskas gradvis när smärtan lindras.

Aktiv rehabilitering och motion kräver regelbunden användning av smärtstillande läkemedel. Smärtan får inte vara ett hinder för motion och träning. De första veckorna efter utskrivningen kommer du att behöva ta smärtstillande läkemedel enligt anvisningen som du får på sjukhuset. Vardagen hemma är mer aktiv än på sjukhuset, och smärtan och svullnaden kan öka när du rör på dig.

**I takt med att rehabiliteringen framskrider och smärtan avtar ska du först minska dosen och sedan helt lämna bort eventuella smärtstillande läkemedel som påverkar det centrala nervsystemet.** Därefter lämnar du bort antiinflammatoriska smärtstillande läkemedel och till slut paracetamolpreparat. Efter operationen kan smärtan vara relativt kraftig under några månader och besvära dig till exempel efter ansträngning. Använd smärtstillande läkemedel tills du kan gå och utföra rörelseövningarna relativt smärtfritt.

## Annan smärtbehandling

Utöver läkemedelsbehandlingen rekommenderas

- att du motionerar i rimlig mängd, gärna flera korta promenader om dagen,
- reglerar belastningen med gånghjälpmedel och genom att ta kortare promenader,
- vilar tillräckligt och sköter om benet med
- kylbehandling och högläge.

## Maghälsa

Läkemedel som skyddar magen används enligt anvisningen för att skydda kroppen mot stressen orsakad av operationen och användningen av smärtstillande läkemedel. Läkemedel som skyddar magen förebygger irritation av och skador på magsäckens slemhinna.

Smärtstillande läkemedel kan orsaka förstoppning. Se till att du har en regelbunden tarmfunktion. Vid behov kan du köpa tarmstimulerande medel på apoteket. Ät en fiberrik kost och drick tillräckligt med vatten. Motion i enlighet med ditt mående främjar också tarmfunktionen.



## Förebyggande av ventrombos

Fysisk aktivitet är det bästa sättet att förebygga ventromboser. Efter operationen ordinerar du även proppförebyggande läkemedel. Du får anvisningar om hur du använder läkemedlet på avdelningen.

### När finns misstanke om ventrombos?

- Benet är märkbart svullet och svullnaden minskar inte i när benet hålls i högläge.
- Smärtan i benet är exceptionellt kraftig eller benet känns varmt, ömt eller hårt eller du har rodnad på något område.
- Benet känns "tjockt".

Om du upplever ovan nämnda symtom ska du uppsöka jourmottagningen på hälsovårdsstationen för bedömning av situationen.



## Svullnad och blåmärken

Det är normalt att ha svullnad i sårområdet och i hela extremiteten som opererats. Hur omfattande svullnaden är och hur länge den varar är individuellt. Ibland kan svullnaden vara kvar i flera månader. I början kan du förebygga svullnad genom att undvika att sitta eller stå längre perioder. Vi rekommenderar att du vilar på rygg. Även högt läge och kylbehandling flera gånger om dagen minskar svullnaden.

Ofta uppstår det blåmärken runt operationssåret eller på ett större område (till och med på vristen och fotbladet), men de försvinner av sig själva. Blåmärkena kan ömma och ibland tar det lång tid för dem att läka.

*Ett normalt blåmärke kan se ut till exempel så här.*



## Uppföljning av såret

En normal läkning av sårområdet inkluderar rodnad och en hettande känsla som kan öka efter träning. En temperaturskillnad jämfört med det icke-opererade benet är normalt även flera månader efter ingreppet.

- Håll ett förband på såret fem dygn efter operationen. Om såret inte är torrt efter det, ska du skydda det med ett förband tills det är torrt. Du kan tvätta dig som vanligt.
- Förbandet är vattentätt om det ligger tätt mot huden. Du kan duscha med förbandet.
- Byt vid behov ut förbandet – alltid med rena och tvättade händer.

## Borttagning av agraffer

Efter utskrivningen ska du boka en tid för borttagning av agraffer vid hälsovårdscentralen, hemsjukvården, företagshälsovården eller hos en privat serviceleverantör i din hemkommun. Du kan bada bastu ett dygn efter borttagningen av agrafferna om ingen vätska utsöndras från såret.

Operationssåret kan kännas torrt och strama åt. När agrafferna har tagits bort kan du smörja operationssåret med bassalva. Ärret bleknar och jämnas ut oftast inom ungefär ett år.

# UTSKRIVNING

Vårdtiden på Coxa är kort. Du kan bli utskriven från Coxa när det är tryggt, till och med på operationsdagen. Observera att du också kan bli utskriven på kvällstid eller under veckoslut.

## Utskrivningen kan göras tryggt när

- du kan resa dig ur sängen och lägga dig i sängen utan hjälp
- du kan gå i patientrummet med ett hjälpmedel (trappgång, om det finns trappor i hemmet)
- du klarar av att klä på och av dig och sköta din hygien
- smärtan efter operationen kan behandlas med sådana smärtlindringsmetoder som kan användas i hemmet
- du kan sköta uppföljningen av såret och vid behov lägga om såret
- du har en stödperson som är tillgänglig efter utskrivningen.

Du får i Coxa recept på smärtstillande läkemedel, läkemedel som skyddar magen och läkemedel som förebygger ventromboser samt vid behov läkemedel som förebygger illamående. Stöd av en anhörig vid utskrivningen ökar tryggheten.

Du kan åka hem från Coxa efter operationen med en anhörig, vanlig taxi eller vid behov bårtaxi.

*Du träffar inte nödvändigtvis den opererande läkaren före utskrivningen*



Hemma kan ditt allmäntillstånd i början vara sämre än vanligt. Utöver smärtan påverkar allmäntillståndet av förändringar i blodvärdena, användningen av läkemedel och problem med magfunktionen. Dessa kan bland annat orsaka illamående, yrsel, trötthet, förstoppning eller diarré. På grund av ovan nämnda orsaker är även belastningstoleransen lägre och behovet av utomstående hjälp kan öka.

## Efter utskrivningen

När du får åka direkt hem efter utskrivningen från Coxa kontaktar vi dig för att säkerställa att din återhämtning och rehabilitering har kommit igång som planerat. Under samtalet kan du ställa oss frågor om vad som helst som du kanske funderar på.

## Problem?

Kontakta alltid Coxa på numret 03 311 715 om det uppstår problem i operationssområdet eller i följande fall:

- Du har ökad smärta, svullnad, rodnad eller en hettande känsla i sårområdet.
- Såret utsöndrar varigt sekret.
- Såret blöder mer.
- Din kroppstemperatur ligger på över 38 °C i mer än ett dygn.

	ALLT ÄR VÄL NÄR:	RING COXA OM:	UPPSÖK JOURMOTTAGNINGEN OM:
SMÄRTA	Smärtan lindras med smärtstillande läkemedel. Smärta efter operation är normalt.	Smärtan i det opererade benet blir olidlig och hindrar dig från att sova eller röra på dig. Den regelbundna behandlingen med smärtstillande läkemedel är otillräcklig och du klarar dig inte med smärtan hemma.	Om anvisningarna som du har fått från Coxa och de smärtstillande läkemedlen är otillräckliga och du inte klarar dig med smärtan hemma.
SVULLNAD OCH BLÅMÄRKEN	Det opererade benet är varmt och rött. Svullnader och blåmärken är vanliga under flera veckor/månader. Svullnaden avtar på natten. Blåmärken kan finnas även på stora områden.	Svullnaden ökar kraftigt och avtar inte i vila eller under natten.	Benet är rött och känsligt för beröring. Benet är märkbart svullet, smärtan är exceptionellt kraftig, du har en hettande känsla eller rodnad på benet, benet ömmar för beröring eller känns hårt.
OPERATIONSSÅR	Det kan komma vätska ur såret på sårforbandet under de första dygna. Vätskemängden minskar inom några dagar.	Mängden vätska på sårforbandet ökar. Sårforbandet måste bytas oftare än en gång om dagen.	Vätskemängden från såret ökar märkbart eller vätskan är varig. Febern ligger återkommande på över 38 grader.
FÖRSTOPPNING	Magen fungerar normalt.	Du mår illa eller har kraftiga magsmärter. Magen fungerar inte ens med läkemedel som främjar magfunktionen.	
APTIT	Aptiten är i huvudsak normal. Tidvis illamående.	Aptiten är dålig. Du lider av sporadiska kräkningar och sporadiskt illamående, varför du inte kan använda läkemedel.	Du lider av återkommande kräkningar. Du kan inte äta eller dricka. Allmäntillståndet försämras.

*Börja inte ta antibiotika mot besvär som har med sårsläkningen att göra innan en läkare från Coxa har bedömt behovet av behandlingen.*



# UPPFÖLJNING

## Handledningsbesök hos fysioterapeut

Handledningsbesöket hos en fysioterapeut på hälsovårdscentralen i din hemkommun, inom företagshälsovården eller en privat mottagning görs enligt ortopedens rekommendation och sker vanligtvis 2, 4 eller 6 veckor efter operationen. Syftet med besöket är att följa upp och stödja din rehabilitering. Fysioterapeuten kontrollerar att träningen framskrider på önskat sätt och ger extra övningar som stöd.

### Coxas fysioterapeut

tfn 03 311 715

fysioterapia@coxa.fi

## Efterkontroll

Tidpunkten för efterkontrollen fastställs individuellt, men vanligtvis görs den tre månader efter operationen. Syftet med efterkontrollen är att säkerställa att rehabiliteringen har gått som förväntat och att den nya ledprotesen fungerar som den ska. Oftast görs efterkontrollen av en fysioterapeut per telefon. Efterkontroll av ortoped bokas endast i särskilda fall.

## Uppföljning av ledprotesen

Ledprotessjukhuset Coxa ansvarar för uppföljningen av sina ledprotespatienter. Du får närmare anvisningar när uppföljningen av din ledprotes är aktuell.

# VANLIGA FRÅGOR

## Måste röntgenundersökningarna enligt kallelsen göras?

Ja, om kallelsen säger att du ska röntgas, så måste dessa undersökningar göras.

## Bör jag oroa mig om hemoglobinvärdet är lågt?

Efter en ledprotesoperation är det normalt att hemoglobinvärdet sjunker och värdet ökar gradvis med hjälp av en mångsidig kost. Ett lågt hemoglobinvärde kan orsaka yrsel och trötthet. Om du vill kan du använda lämpligt järnpreparat.

## Jag har fått blåmärken på låret hemma, vad jag ska göra?

Läkemedel för förebyggande av ventrombos kan öka risken för stora blåmärken som kan dyka upp till exempel bakom knät, på låret eller på foten. Blåmärkena kan även vara smärtsamma, men försvinner av sig själva med tiden.

## Är ledprotesen ett hinder för sexlivet?

Nej. Undvik skavning av sårområdet medan såret läker. Efter en höft- eller axeloperation ska du ta hänsyn till eventuella rörelsebegränsningar.

## När kan jag återgå till arbetslivet?

Återgången till arbetet diskuteras med den opererande läkaren före operationen. Du får sjukintyg från avdelningen innan du åker hem. En ledprotesoperation är inget hinder för att återgå till arbetslivet. Längden på sjukskrivningen är vanligtvis 1–3 månader beroende på arbetets karaktär. En förlängning av sjukskrivningen fastställs av företagshälsovården eller läkaren på hälsovårdscentralen.

## När kan jag åka eller köra bil själv?

Du kan åka bil som vanligt. Du kan köra själv när du kan kontrollera benet tillräckligt. Tänk på att läkemedel eventuellt kan påverka körförmågan. Efter en höftoperation ska du beakta eventuella rörelsebegränsningar.

### Hur ska jag sköta operationssåret hemma?

Du behöver inte sköta operationssåret separat. Undvik att röra såret i onödan. Du kan tvätta dig som vanligt. Skydda såret under fem dygn efter operationen. Om såret inte är torrt efter fem dygn, ska du fortsätta att skydda det med ett förband tills det är torrt. Se till att händerna är rena när du byter sår förband. Du kan bada bastu dagen efter borttagningen av agrafferna. Efter att du har duschat ska du torka såret genom att trycka på det lätt med en ren handduk.

### Hur undviker jag infektioner i ledprotesen?

Även i fortsättningen är det viktigt att sköta om hälsan och att förebygga och noga behandla infektioner. Infektioner kan spridas till ledprotesen via blodcirkulationen. Vi rekommenderar att du efter ledprotesoperationen sköter om såväl långvariga hudproblem som dina tänder och din munhälsa.

Om det planeras tandingrepp eller polikliniska endoskopiska eller andra ingrepp för dig, bör du informera den behandlande läkaren om ledprotesen.

### Varför känns mina ben olika långa?

I planeringen inför en höftoperation strävar man efter att jämna ut längdskillnaden mellan benen. För att maximera stabiliteten i leden kan längden på det opererade benet förändras en aning. I regel behöver man inte ingripa om längdskillnaden är under 1 cm. Vid knäprotesoperationer kan man inte nämnvärt påverka benets längd.

### Varför har jag ingen känsel i operationsområdet?

Känsln återkommer i operationsområdet så småningom, men det kan även varaktigt finnas små områden som saknar känsel i området kring arret.

### Jag har mått illa efter operationen – vad beror det på?

Illamåendet kan bero på de smärtstillande läkemedlen. Illamåendet kan också bero på att magen inte har fungerat. Du mår bättre om du ser till att magen fungerar, minskar på de smärtstillande läkemedlen när smärtan tillåter det och vid behov kan du ta läkemedel mot illamående.

### Får jag smörja in operationsområdet?

Ett par dagar efter att agrafferna har tagits bort kan du smörja in huden och arret i operationsområdet med baskrämer.

### Kan jag bada infraröd bastu?

Du kan bada infraröd bastu när såret har läkt med beaktande av hur du känner dig. Den infraröda strålningen tränger inte så djupt ned i vävnaden att den skulle utgöra ett hinder efter en ledprotesoperation.

### Vad ska jag tänka på vid flygresor?

Om det uppstår problem vid säkerhetskontrollen ska du informera tjänstemännen om din ledprotes. Du behöver inget intyg över protesen för säkerhetskontrollen utan det räcker med att informera tjänstemännen om det.

### Behöver jag ta antibiotika i förebyggande syfte om jag måste besöka tandläkare efter operationen?



*Du behöver ta antibiotika i förebyggande syfte vid blödande tandingrepp; en engångsdos en timme (1 h) före ingreppet (t.ex. rotfyllning, tandutdragning); om*

- *du har genomgått en ledprotesoperation för mindre än sex månader sedan;*
- *om du har fler än en ledprotes;*
- *om du har genomgått en reoperation av protesen;*
- *eller om du har en sjukdom som ökar infektionsrisken, såsom ledreumatism, SLE eller någon annan sjukdom som försämrar immunförsvaret eller använder läkemedel som försämrar immunförsvaret.*

*Informera alltid tandläkaren om att du har en protes. Tandläkaren bedömer behovet av antibiotika i övriga situationer än de som nämnts ovan.*

# TRÄNING



# TRÄNING

I träningsprogrammet finns anvisningar för både patienter som fått en höftprotes och patienter som fått en knäprotes. Övningarna består av övningar som tränar rörligheten och styrkan i benens leder. På Coxa handleder fysioterapeuten dig i de första övningarna under rehabiliteringen.

Målet med träningen är att återställa muskelfunktionen i benen, elasticiteten i vävnaderna och att så småningom få bättre funktionsförmåga. Muskelstyrkan och rörelseförmågan har försämrats i och med artrosen och kräver regelbunden träning för att återhämta sig. Även om de mekaniska begränsningarna i själva leden försvinner vid ledprotesoperationen, måste elasticiteten i vävnaderna, styrkan och muskelbalansen förbättras med träning.

Efter en knäoperation kan du börja träna på en **motionscykel** efter borttagningen av agrafferna, och efter en höftledsoperation ungefär en månad efter operationen. **Ledprotesoperationen i sig innebär inte att du blir smärtfri och får bättre funktionsförmåga, men den ger dig förutsättningarna för att uppnå detta med hjälp av långsiktig träning.**

## Höft (2 mån.)

- Den första tiden efter operationen kan du vända dig så att du ligger på den sida som inte har opererats. När du vänder dig för att ligga på sidan, placera en kudde mellan knäna.
- Var försiktig när du böjer dig framåt kraftigt och undvik extrema rörelser av leden. Till en början kan du använda stolsförhöjningar och mindre hjälpmedel.
- När du böjer dig ned och sätter dig lågt, till exempel när du tar på strumpor, rotera det opererade benet utåt (knät utåt).
- När du anstränger dig ska du rotera det opererade benet utåt (knät utåt).
- Undvik fysisk ansträngning.
- Använd kryckor efter behov i fyra veckor.
- Sluta använda kryckorna stegvis, en krycka i taget.



● = leikattu jalka

## Knä

- Inga rörelsebegränsningar
- Börja stegvis träna rörligheten i knät (räta ut det helt och böj det så mycket som möjligt).
- Använd kryckor efter behov i fyra veckor.
- Sluta använda kryckorna stegvis, en krycka i taget.

## GÅ MED KRYCKOR



Trepunktsgång



Fyrapunktsgång

## GÅNG I TRAPPOR

När du går i trappor kan du använda räcket som stöd på ena sidan. Om du behöver gå i trappor under rehabiliteringstiden handleder fysioterapeuten dig i hur du ska gå.



Uppför trapporna

Kliv upp på trappsteget med det icke-opererade benet och med stöd av det sätter du kryckorna och det opererade benet på samma trappsteg.



Nedför trapporna

Sätt först ned kryckorna och det opererade benet på trappsteget och därefter det icke-opererade benet på samma trappsteg med stöd av kryckorna

Om **båda sidorna** opereras samtidigt rekommenderar vi en gångteknik där kryckorna flyttas fram växelvis. När du går i trappor tar du först stöd med det smärtfria benet.



## SÅ HÄR TRÄNAR DU



1. Träna 2–3 gånger om dagen.
2. Gör 5–15 upprepningar/1–3 serier rörelseövningar och styrketräning. Öka antalet upprepningar och serier när svullnaden och ditt allmäntillstånd tillåter det.
3. Stretcha från några sekunder upp till 30 sekunder.
4. Öka svårighetsgraden i övningarna stegvis.

## Börja med dessa övningar när bedövningen har släppt



- a) "Pumpa" vristerna (böj och sträck) aktivt.  
b) Flexa vristerna och tryck baksidan på knäna mot underlaget genom att spänna lår- och sätesmusklerna.



Flexa knät och höften. Sträck ut igen på underlaget. Benet glider längs med underlaget.



Böj båda benen. Flytta fotsulorna nära varandra. Vänd knäna utåt. För ihop knäna mot mitten.



Böj båda benen. Flytta fotsulorna nära varandra. Stå med benen brett isär. Om du sitter ned kan du stödja rörelsen med händerna.



Sitt på en stol och placera fötterna nära varandra på golvet. Vänd knäna utåt med hjälp av händerna. Glid med händerna längs benen genom att böja dig mot golvet.



Böj det friska benet och pressa ned det opererade benet mot underlaget.



- a) Böj det opererade knät och rätta ut det så att foten glider längs med golvet.  
b) Böj det opererade knät så mycket du kan. Stretcha.



Böj på vristen, spänn lårmuskeln och rätta ut knät.



Ligg på rygg eller stöd dig på armbågarna med en rulle under knät. Böj vristen och sträck ut knät.

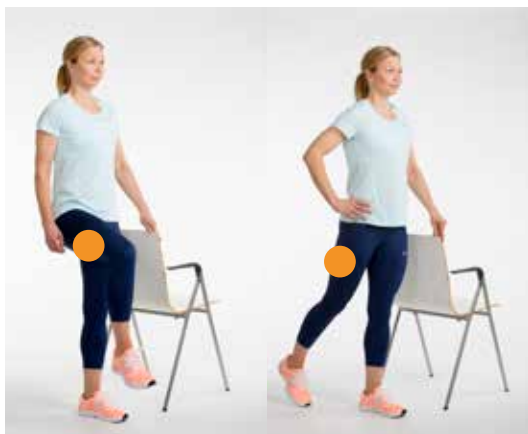


Rullen under vristen.

- Slappna av och låt knät räta ut sig.
- Pressa ned knät så att det blir rakt genom att spänna lårmuskeln.



Flytta vikten från det ena benet till det andra med utsträckta höfter.



- Flexa det opererade benet och för det framför dig. För sedan
- det raka benet bakåt. Du kan småningom kombinera rörelsen till en böj-sträckerörelse. Gör också övningen så att du använder det opererade benet som stödben.



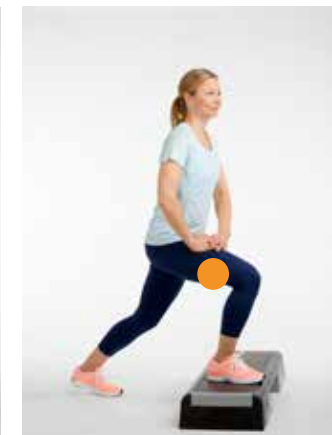
Stå upp och sträck ut det opererade benet bakåt. Skjut fram höften. När du kan hålla balansen, kan du också utföra övningen med det andra benet. Du kan ta stöd av en möbel med händerna.



Lyft upp det opererade benet på trappsteget genom att böja höften. Luta inte kroppen. Håll i ett räcke eller en möbel med ena handen för att trygga balansen.



Lyft foten mot en vägg. Håll knät rakt och skjut fram bäckenet.



Lyft upp det opererade benet på trappsteget. Stöd dig med handen på en möbel eller ett räcke.

- Böj knät och sträck återigen ut det.
- Stretcha knät medan du böjer det så mycket du kan.



Lyft upp foten på en förhöjning. Sträck ut knät och luta kroppen framåt. Håll benet som är på golvet lätt böjt.





Ställ dig på tårna och sänk sedan hämlarna mot golvet igen. När du lyfter hämlarna ska de vändas lätt mot varandra. Du kan stöda dig med en hand på en möbel.



Spänn skinkorna och lyft upp bäckenet från underlaget. Se till att vikten är på hämlarna och att ryggen inte kröks.



- Böj knäna och höfterna lätt, så att knäna och tårna pekar åt samma håll. Vikten är jämnt fördelad på båda benen.
- Böj på knäna ännu mer så att du kommer närmare stolen. Res dig upp i stående ställning igen. Övningen kan göras lättare i början genom att stöda händerna mot låren eller stolens armstöd.

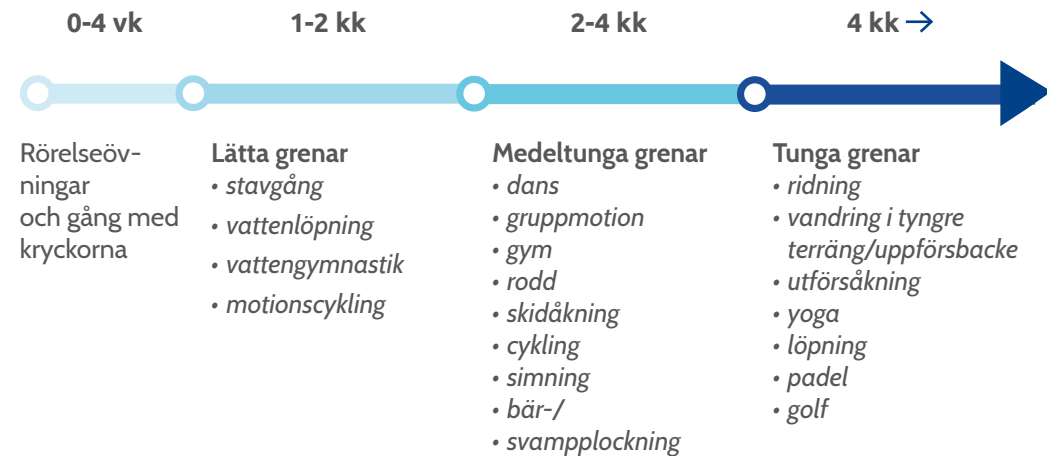
## MOTION

### Motionera mångsidigt

Under konvalescenstiden (0–2 mån. efter operationen) ska du promenera, träna den opererade leden och gradvis återgå till en normal vardag. Vänta inte på att smärtan ska avta – med hjälp av smärtstillande läkemedel ser du till att din rehabilitering framskrider snabbt.

En bra allmänkondition och muskelstyrka stödjer en bra återhämtning efter operationen. Målet med motionen är att förbättra allmänkonditionen, muskelstyrkan, rörligheten i lederna, balansen och muskelelasticiteten. Öka belastningen vid motion och träning stegvis. Om smärtan ökar kraftigt när du tränar ska du minska belastningen. Smärtstillande läkemedel gör det lättare att röra på sig. Observera att rehabiliteringen efter en ledprotesoperation tar upp till 1–2 år.

### Tillbaka till motionen efter operationen



Efter en knäoperation kan du börja träna på en **motionscykel** efter borttagningen av agrafferna, och efter en höftledsoperation ungefär en månad efter operationen.

Info

Bra att veta

Tekonivelsairaala  
**COXA**





## BEAKTA PÅ SJUKHUSET

### Rökning

Coxa är ett rökfritt sjukhus. Rökning för patienter är endast tillåten på speciellt utmärkta utomhusområden. Vi önskar att du inte röker under vårdperioden. Vid behov kan du ta med dig till exempel nikotintuggummi för dagarna på sjukhuset.

### Besök på avdelningen

Anhöriga kan fritt besöka avdelningen fram till klockan 20. Kom ihåg en god handhygien när du besöker Coxa.

### Handhygien

Att förebygga infektioner är en viktig del av vården. Den effektivaste metoden att förhindra smitta är en noggrann handhygien hos patienterna, personalen och de anhöriga. Tvätta händerna och använd handsprit när du kommer till och lämnar avdelningen. I de allmänna utrymmena och patientrummen finns anvisningar om handhygien samt möjlighet att tvätta händerna och använda handsprit.

## VÅRDPERSONALEN FINNS TILL FÖR DIG

### Respons på vården

Vi vill vara värda ditt förtroende. Vi utvecklar ständigt vår verksamhet utifrån den patientrespons vi får. Du kan själv påverka genom att ge oss respons på den vård och service du fått på Coxa. Ge i första hand respons direkt till personalen så att vi kan betjäna dig bättre. Du kan ge respons med responsblanketten.

Vid problemsituationer som rör vården eller bemötandet kan du kontakta Coxas patientombudsman, som ger information om patientens rättigheter samt ger råd och vägledning vid problemsituationer. **Telefonnumret till patientombudsmannen är 03 3116 5119.**

### Utlåtanden gällande förmåner och socialarbete på Coxa

På Coxa får du utlåtanden i ärenden som gäller ledprotesoperationen. Om du behöver andra utlåtanden (t.ex. invaparkeringsstillstånd) kan du kontakta en läkare i din hemkommun eller din företagsläkare.

På grund av de korta vårdtiderna är det möjligt att sköta ärenden via socialarbetaren endast i särskilda situationer. I frågor som rör socialarbete ska du i första hand kontakta socialarbetarna i din egen kommun.

Mer information får du vid behov från Tays socialarbetare, tfn 03 3116 6207. Du kan kontakta socialarbetaren redan i samband med besöket för bedömning av operationsbehovet vid Coxa om du har frågor kring till exempel hjälp i hemmet efter ingreppet eller kring ekonomin.

### Dataskydd och patientens rättigheter

På Coxa ser vi till att dina personuppgifter är skyddade och behandlas på ett säkert och korrekt sätt i alla skeden. Behandlingen, förvaringen, arkiveringen och förstörandet av uppgifterna regleras av lagstiftning samt arkivbildningsplaner. Den nya dataskyddslagstiftningen garanterar olika rättigheter för dig som patient. Du har rätt att veta vilka personuppgifter vi behandlar och på vilken grund vi behandlar dem. Du har även rätt att granska dina uppgifter. Om dina uppgifter är felaktiga kan du begära att få dem rättade. Du har även rätt att begränsa behandlingen av dina uppgifter tills de har vederbörligen kontrollerats, rättats eller kompletterats. Mer information finns på vår webbplats [coxa.fi](http://coxa.fi).

## RESEERSÄTTNING

FPA ersätter i allmänhet patienternas resor enligt det billigaste möjliga färd sättet. Vid beslutet beaktas även patientens hälsotillstånd. **Fråga om din rätt till reseersättningar direkt hos FPA före operationen.**

Till patienter som kommer till Coxa för ledprotesoperation enligt principen om patientens rätt att välja vårdenhet, betalar FPA ersättning för resor till närmaste universitetssjukhus. Beslut om ersättning fattas av FPA. FPA kan ge dig mer information.

*Fråga om din rätt till reseersättningar direkt hos FPA före operationen genom att ringa 020 692 204 eller på adressen [www.kela.fi](http://www.kela.fi).*



## APOTEKET TAMMEDICA

Apoteket Tammedica hittar du i Tays huvudentré i byggnad D, på Elämänaukio 2, 33520 Tammerfors.



Apoteket Tammedica levererar vid behov receptbelagda läkemedel till Coxas avdelningar innan du blir utskriven.

Du kan beställa läkemedel genom att ringa apoteket på **010 33 66 140**.

Beställningen betalas med bankkort i samband med leveransen. Läs mer på: [www.tammedica.fi](http://www.tammedica.fi)



## PATIENTHOTELL

Norlandia Care Tampere Hotel erbjuder en trevlig miljö och högklassiga tjänster för såväl patienter som deras anhöriga. Coxas kundtjänst bokar färdigt de hotellövernattningar som ingår i vårdperioderna i samband med tidsbokningen. Utöver de övernattningar som ingår i vården kan patienterna och deras anhöriga övernatta på hotellet på egen bekostnad till nedsatta priser enligt Coxas avtal med hotellet.

**Anvisning för att boka en övernattning på egen bekostnad:** Boka övernattningen direkt via hotellet Norlandia Care Tampere (tfn 050 384 4400) eller via e-post [tampere@norlandia.com](mailto:tampere@norlandia.com). Meddela vid bokningen att du är patient eller anhörig hos Coxa.

**Adress:** Biokatu 14, 33520 Tammerfors

**Rum:** 130

**Parkering:** uppvärmt garage och utomhusparkering

**Övriga tjänster:** bastuavdelning, konferenstjänster, lobbycafé dygnet runt, lunchbuffé, à la carte-restaurang, självbetjäningstvätter

**Datakommunikation:** gratis wifi på rummen

## ANKOMST



## Med bil

Framför Coxa finns enstaka parkeringsplatser för tillfällig parkering som kan användas vid avlämning och avhämtning. Parkeringsområdena närmast Coxa är parkeringshuset Tays Parkkihalli och radparkeringen Riviparkki.

## Med kollektivtrafiken

När du anländer med buss och spårvagn är hållplatsen som är närmast Coxa Tammerfors universitetssjukhus (Tays) hållplats. Alla bussar och spårvagnar som åker mot Tays har skyltningen Tays.

## Karttamerkinnt

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Invapsäköinti     | Rakennustyömaa     |
| Asiakaspysäköinti | Rakennuksen tunnus |
| Pysäköintihalli   | Infopiste          |
| TKL bussipysäkki  | Taksitolppa        |
| Bussipysäkki      |                    |
| Ratikkapysäkki    |                    |

Ajoliikenne  
Ensiapu Acutaan  
ja Biokadulle

## ANTECKNINGAR

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# PÅ TRÖSKELN TILL UTSKRIVNING

## UTSKRIVNINGEN KAN GÖRAS TRYGGT NÄR

- du kan resa dig ur sängen och lägga dig i sängen utan hjälp
- du kan gå i patientrummet med ett hjälpmedel (trappgång, om det finns trappor i hemmet)
- du klarar av att klä på och av dig och sköta din hygien
- smärtan efter operationen kan behandlas med sådana smärtlindringsmetoder som kan användas i hemmet
- du kan sköta uppföljningen av såret och vid behov lägga om såret
- du har en stödperson som är tillgänglig efter utskrivningen.

### Sårförband

Använd ett förband på såret fram till \_\_\_\_\_ eller tills såret är torrt (uppföljning av såret, se sida 33).

### BORTTAGNING AV AGRAFFER (du bokar själv tiden för borttagning av agraffer)

\_\_\_\_\_

### HANDLEDNINGSBESÖK HOS FYSIOTERAPEUT I HEMKOMMUNEN

\_\_\_\_\_ veckor efter operationen till exempel på hälsovårdscentralen, inom företagshälsovården eller på en privat mottagning.

Kallelsen skickas hem till dig

Du bokar tiden själv

### KONTAKTUPPGIFTER

Om du har frågor kring din operation, kontakta vår kundtjänst på 03 311 715.

# LEDPROTESSJUKHUSET COXA

## KUNDTJÄNST

Telefon 03 311 715

E-post [asiakaspalvelu@coxa.fi](mailto:asiakaspalvelu@coxa.fi)

Niveltie 4, 33520 TAMMERFORS

Polikliniken vån. 1

Bäddavdelningar vån. 2 och 4

[www.coxa.fi](http://www.coxa.fi)

Följ oss på sociala medier



[facebook.com/tekonivelsairaalacoxa](https://facebook.com/tekonivelsairaalacoxa)



[instagram.com/tekonivelsairaalacoxa](https://instagram.com/tekonivelsairaalacoxa)



[linkedin.com/company/coxahospital/](https://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](http://www.coxa.fi)