

## **Informasjon til deg som har fått hemiprotese etter brudd i lårhalsen**

*Gjelder for:* Hele SiV  
*Dokumenttype:* Pasientinformasjon  
*Sist endret:* 29.04.2024

## **Informasjon til deg som har fått hemiprotese etter brudd i lårhalsen**

Du er operert for et lårhalsbrudd/brudd i øvre ende av lårbenet, der lårbenshodet er skiftet ut med en protese av rustfritt stål. Protesen er festet med bensement. Hensikten med operasjonen er å lindre smerte samt øke stabilitet og bevegelighet.

Muskler og ledd trenger opptrening for å oppnå best i best mulig funksjon etter operasjonen. Dessuten er det viktig at du er i aktivitet for å forebygge blodpropp. Fysioterapeuten vil instruere deg i øvelser som du kan gjøre på sykehuset og hjemme. Du bør gjennomføre øvelsene på egenhånd i tillegg til trening med fysioterapeuten. Si ifra om du har smerter som begrenser aktivitet og trening.

### **Inn og ut av seng:**

Når du skal ut av sengen, bør du den første tiden gå ut på den opererte siden. Flytt deg ut på kanten. Før det opererte benet ut over kanten og sett deg opp samtidig. Hjelp til med friskt ben for å understøtte operert ben. Reise deg opp med det opererte beinet et skitt foran det andre. Når du skal legge deg, gjør du det på samme måte, men i omvendt rekkefølge.

### **Belastning:**

Du skal belaste operert ben med bruk av ganghjelpemiddel første 4-6 uker dersom du ikke har fått annen beskjed fra fysioterapeut eller lege. Ganghjelpemiddel benyttes inntil du har oppnådd normalt gangmønster,

dvs. at du ikke halter. Vi anbefaler at operert ben holdes lett utoverdreid når du tar av og på sokker og sko.

### **Hjelpemidler:**

Rollator og toalettforhøyer kan lånes av kommunen. Dette avklares med sykepleier før hjemreise. Krykker kan du få på sykehuset. Du kan også ha nytte av langt skohorn, gripetang og strømpepåtrekker.

### **Etter sykehusoppholdet:**

Du kan reise rett hjem etter operasjonen. Det er viktig å være i aktivitet som vanlig, men ta hensyn til restriksjoner for hoften. Målet er å oppnå ditt tidligere funksjonsnivå. Det vurderes under oppholdet om du vil ha behov for fysioterapi på institutt eller i hjemmet.

Ta kontakt med oss dersom du har spørsmål.

Vennlig hilsen  
Fysioterapi- og rehabiliteringsavdelingen  
Sykehuset i Vestfold  
33 34 25 00