



Hoftealloplastik - kunstigt hofteled

032



PrivatHospitalet Danmark, Jægersborg Allé 14, 2920 Charlottenlund, 3964 1949, info@phdanmark.dk,
www.phdanmark.dk, rev. sept. 2025

Hvem får tilbudt et kunstigt hofteled og hvornår?

På PrivatHospitalet Danmark udføres hoftealloplastikker af erfarne overlæger.

Et kunstigt hofteled er et tilbud til patienter med slidgigt, leddegigt, samt andre sygdomme som medfører brusknedslidning i hoften. Kunstigt hofteled kan også tilbydes til patienter med følger efter tidligere hoftebrud.

Et kunstigt hofteled tilbydes, når man på grund af smerter oplever en generende nedsat daglig funktion trods bedst mulig medicinsk behandling. Det vil sige, at man undlader at gå den daglige tur, undgår havearbejde eller andre ønskede aktiviteter på trods af den givne smertebehandling.

Hvad er et kunstigt hofteled

Et kunstigt hofteled – en hofteprotese/hoftealloplastik – er et behandlingstilbud til mennesker med slidgigt, leddegigt eller anden lignende hoftelidelse.

En kunstig hofte består af to hovedkomponenter af metal: en cup, som fastsættes i bækkenets hofteskål, og en lårbensprotese som sættes fast i lårbenets marvhule. I cuppen sættes yderligere en plastforing (polyetylen) og på lårbensprotesen et ledhoved af metal.



På PrivatHospitalet Danmark anvender vi overvejende en ucementeret protesetype Pinnacle-Corail - som har vist særlig stor slidstyrke og langtidsholdbarhed.

Målet med operationen vil være

- At du bliver smertefri eller får væsentligt færre smerter
- At din gangfunktion bliver forbedret
- At du kan genoptage vante aktiviteter, undtagen måske hårdere kontaktsport

Beslutning om operation

En hofteoperation er ikke uden risiko, du må derfor, sammen med din hoftekirurg, i lyset af dine gener, overveje for og imod, før I sammen tager beslutning om en hofteproteseoperation.

Langt de fleste - 95 ud af 100 - hofteopererede patienter opnår at få en velfungerende hofte med meget få gener. 97% har stadig protesen efter 10 år og 80% har stadig protesen efter 20 år.

Hvad er risikoen ved hofteledsoperationer?

Der vil hyppigt komme en større eller mindre blodansamling i operationsområdet (hæmatom). Hæmatomets misfarvning og hævelse i området fortager sig af sig selv over dage eller uger.

Mellem to og fire procent risikerer, at hoften går af led. Risikoen mindskes, hvis man i de første tre måneder efter operationen følger de anviste regler om bevægelse, som er en del af genoptræningen efter operationen.

Årebetændelse, også kaldet veneblodprop, forekommer fordi blodgennemstrømningen nedsættes ved sengeleje og dårlig langsom gang. Dette forebygges først og fremmest af hurtig mobilisering efter operation, understøttet af en kort behandling med blodfortyndende medicin.

De fleste føler benlængden er ens efter operationen, men mindre forskelle kan forekomme. Større benlængdeforskel er sjældne (over 2 cm eller mere). Den endelige benlængde kan ikke vurderes før tre måneders kontrollen.

En følt forskel må kun korrigeres i fodtøjet efter aftale med kirurgen.

Der er risiko for betændelse dels i såret men også omkring selve hofteprotesen (knap 1%). For at mindske risikoen for betændelse får du antibiotika i forbindelse med operationen samt i det følgende døgn. Kommer der rødme, smerte, evt. feber er det vigtigt at du kontakter PrivatHospitalet Danmark for at få en vurdering af den nødvendige behandling.

Nervepåvirkning sker i sjældne tilfælde (ca 1-2 promille), hvor nerven ischiadicus kan beskadiges, da nerven ligger i meget tæt relation til bagsiden af hofteleddet. Nervebeskadigelsen er oftest forbigående.

Før operationen

Motion

Mens du venter på operationen, er det en fordel, hvis du fortsat holder dig i gang. Motion og fysisk aktivitet styrker muskulaturen. Det er især godt at cykle og svømme. Du skal gå ture og tage trappen i stedet for elevatoren. Hvis du kun bruger én stok, skal du holde stokken på den side, der ikke skal opereres

Kost

For at du ikke bliver unødigt træt efter operationen er det vigtigt, at du allerede i tiden inden spiser en sund og varieret kost. Kosten har stor betydning for, hvordan dine sår heler og er med til at forebygge eventuelle komplikationer.

Vi anbefaler, at du indtager halvanden til to liter væske dagligt.

Det er ikke hensigtsmæssigt at tabe sig for meget op til en større operation. Vi fraråder derfor at du går på slankekur umiddelbart før og efter operationen. Har du haft et større vægttab op til indlæggelsen, er det vigtigt, at vi bliver informeret om dette. Sig til, hvis du har nedsat appetit efter operationen. Har du brug for at slanke dig, bør det tidligst starte nogle måneder efter operationen.

Har du særlige kostbehov eller allergier vil vi gerne have besked inden indlæggelsen

Rygning

Rygning øger risikoen for komplikationer efter operationen. Hvis du ryger, anbefaler vi derfor, at du undlader at ryge mindst otte uger før operationen samt fire til otte uger efter operationen. Selvom der måske er kortere tid til din operation, anbefaler vi fortsat, at du undgår rygning, da vi ved, at det hjælper helingsprocessen.

Pausering af medicin før hofteoperation

Hjertemagnyl, gigtpreparater f.eks. Ibuprofen	3 dage
Xarelto, Eliquis	3 dage
Pradaxa, Lixiana	4 dage
Marevan, Brilique	5 dage
Clopidogrel, Efient	7 dage
Fiskeolie, hvidløgspiller, ginseng, ingefær	7 dage

Almen helbredstilstand

Bliver du syg kort tid inden planlagt operation (f.eks. luftvejsinfektion med feber, betændelse i urinblære, tandbyld eller lignende), eller får du infektion eller sår i huden (rifter, bumser, bylder) specielt i nærheden af operationsområdet, vil du have øget risiko for komplikationer i forbindelse med operationen. Derfor bør du, også hvis du blot er i tvivl, hurtigst muligt henvende dig til os på tlf. 39 64 19 49 og få vores vurdering om operationen eventuelt skal udsættes lidt for at mindske risikoen.

Informér os omkring andre medicinske sygdomme

Lider du af andre medicinske sygdomme som for eksempel sukkersyge, forhøjet blodtryk o.lign., er det vigtigt, at du informerer lægen før operation.

Hjælpemidler

Da du ikke må bøje mere end 90 grader i hofteleddet i de første tre måneder, har du mulighed for at låne hjælpemidler med hjem. Gribetang, skråkile, skohorn og strømpepåtager skal du øve dig i at bruge under indlæggelsen.

Huskeliste før indlæggelsen

- Arranger hjemtransport på forhånd
- Aftal med familie eller venner, at nogen kan tage imod dig og hjælpe dig hjemme, når du bliver udskrevet
- Sørg for at have mad i fryseren til de første dage efter udskrivelsen. Det er en god idé med færdig tilberedte retter, så du ikke behøver at tænke på madlavning.
- Indret dit køkken, så du nemt kan få fat i tingene. Placer gryder, tallerkener m.v. i en højde, hvor du ikke skal strække eller bøje dig for at nå det. Gør det samme med tøj og toileting
- Fjern løse tæpper i hjemmet eller få dem fastgjort
- Undersøg navn og telefonnummer på dit lokale apotek, læge og skadestue

Medbring til indlæggelsen:

- Et par fastsiddende sko med gummisål
- Egen medicin til to dage
- Løstsiddende almindeligt tøj (evt. træningstøj)
- Morgenkåbe
- Hjælpemidler som stok, rollator og lignende, hvis du har dette
- Toiletsager
- Undlad at medbringe smykker og andre værdigenstande.

På operationsdagen

Du modtager mødetidspunktet i god tid.

Når du ankommer, viser en sygeplejerske dig din stue og du får udleveret tøj. En halv til en hel time før operationen får du at vide, at du skal gøre dig klar til operation. Du skal blandt andet gå på toilettet og du skal indtage smertestillende medicin. Eventuel make-up, neglelak og kontaktlinser skal fjernes. Du må gerne beholde dine briller på.

Under operationen

Operationen foregår enten i fuld narkose eller ved lokalbedøvelse i ryggen.

Ved lokalbedøvelsen kan du følge lidt med i operationen eller få musik at lytte til under operationen, eventuelt også medicin så du døser.

Anæstesilægen vil, sammenholdt med dine ønsker, vurdere hvilken bedøvelse der er bedst for dig.

Under operationen ligger du på siden. Ved operationen lægges et snit i ballen. Såret lukkes med clips eller tråd. Der lægges eventuelt et dræn, som er en lille plastslange til bortledning af blodet. Operationen varer ca. en time.

Efter Operationen

Efter operationen kommer du tilbage på stuen, hvor en sygeplejerske vil observere dig, herunder sørge for den smertestillende behandling, tilse din forbinding og tilbyde dig mad og drikke.

Du informeres af lægen om forløbet.

For hurtigst muligt at starte optræningen tilstræber vi, at du allerede samme dag kommer op at sidde i en stol og ud at gå og stå lidt og vi hjælper dig naturligvis i gang. De første toiletbesøg skal dog altid være sammen med en støtteperson.

I forbindelse med træningen udarbejdes en genoptræningsplan som vi sender til din kommune. Du får også undervisning i hvordan du selv skal træne hjemme efter operationen.

Dagen efter operationen bliver du trænet af en fysioterapeut. Det er vigtigt, at du træner så meget, du kan (to gange hver dag) og kun betragter sengen, som et sted man hviler sig.

Det betyder, at alle dagligdagsfunktioner som måltider, personlig pleje, toiletbesøg, læse, se TV o. lign. kan foregå på vanlig vis. Du vil selvfølgelig i starten få hjælp til at komme ud af sengen

Smertes

Efter operationen har du behov for smertestillende medicin.

Der vil naturligvis være nogen ømhed og gene, specielt ved træning og lignende, men ved smerte - specielt øget smerte - må du gøre sygeplejersken opmærksom på dette, da smerten bliver værre jo længere tid, du venter med at få smertestillende medicin.

Smertebehandlingen er sammensat, så du får den bedste smertestillende effekt og så få bivirkninger som muligt. Du får medicinen som tabletter, som kan suppleres med indsprøjtninger. Personalet står altid til rådighed angående smertebehandling.

Genoptræning

Det er meget vigtigt, at du kommer hurtigt i gang med træning og daglige funktioner, dels for selve hoftens skyld men også for at forebygge komplikationer, der kan opstå af inaktivitet og sengeleje efter operation. Hurtig genoptræning af musklerne er afgørende for et godt resultat. Det er derfor vigtigt, at du selv også hjemme er aktiv med træningen.

Du skal stimulere dit blodomløb ved at lave følgende øvelser 20 gange i timen:

- Vippe med fødderne op og ned
- Stræk knæene helt ud og spænd lårmusklerne, bøj fødderne op samtidig
- Spænd sædemusklerne ved at knibe endeballerne sammen

Du skal træne musklerne i det opererede ben, så du får god bevægelighed og styrke til at udføre de daglige funktioner.

Efter operationen vil du få kontrolleret blodprøver og få taget røntgen af den opererede hofte.

Fysioterapeuten vil træne følgende funktioner med dig:

- Komme op og ud af sengen
- Rejse sig fra og sætte sig på stol
- Gå med albuestokke/gangredskab
- Trappegang

HUSK - De væsentligste bevægeregler de første tre måneder:

- Undgå at bøje hoften mere end 90 grader
- Undgå at krydse benene
- Undgå at dreje, fod, knæ og ben indad
- Ligger du på siden skal du således have dyne eller pude mellem benene, så knæene ikke rører hinanden

Fysioterapeuten gennemgår det træningsprogram som du skal fortsætte med efter udskrivelsen.

Sygeplejerskerne bistår gerne under hele indlæggelsen med råd og vejledning om, hvordan du mest hensigtsmæssigt kommer på toilettet, tager bad og tager tøj af og på.

Målet er at hjælpe dig, så du hurtigst muligt bliver i stand til at klare dig selv

Udskrivelse

Du bliver udskrevet dagen efter operationsdagen.

Inden du bliver udskrevet, får du en udskrivningssamtale med en sygeplejerske. Erfaringsmæssigt er det en god ide at nedskrive spørgsmål og andet, som du ønsker at få belyst inden du udskrives.

Du er naturligvis altid velkommen til at kontakte afdelingen, den opererende overlæge eller fysioterapeuten, hvis du har spørgsmål eller problemer, efter du er blevet udskrevet.

Transport

Du skal selv stå for transport til og fra privathospitalet både ved indlæggelse/operation samt undersøgelser. Arranger med taxa, din familie eller eventuelt Falck. Du kan være passager i en almindelig bil ved udskrivelse.

Efter udskrivelse

Clips eller tråde i operationssåret fjernes hos din praktiserende læge ca. 12-14 dage efter operationen.

Sygemelding efter operationen er meget afhængig af, hvilket arbejde du varetager. Forvent mellem to og tre måneder.

Kontrol

Det tilrådes, at du to måneder efter din operation kontakter os på 39 64 19 49 for at få booket en kontroltid, der passer i din kalender.

Kontrollen foretages typisk tre måneder efter operationen. Du er velkommen til at aflyse denne tid, hvis du ikke føler behov, eller få den ændret til en telefonisk kontakt fra din kirurg.

Vi ser meget gerne, at alle bekymringer og spørgsmål rettes til den opererende overlæge, fysioterapeuten eller sygeplejersken, så eventuelle forholdsregler kan træffes.

Dette gælder specielt, hvis du får smerter, feber, rødme eller siven fra såret efter udskrivelsen. Du er velkommen til at kontakte Privathospitalet Danmark hvis du har spørgsmål, også før din kontroltid.

Du kan oftest føre en bil trafikmæssigt forsvarligt efter cirka seks uger, almindelig cykling først efter tre måneder, men du må naturligvis selv vurdere, hvornår dette er trafiksikkerhedsmæssigt forsvarligt.

Træning

Den væsentligste træning er den, du selv udfører og vedligeholder. Du kan starte på motionscyklen, når du kommer hjem, husk bevægereglerne og sadelhøjde. Til støtte for denne træning henviser vores fysioterapeut dig til din kommunes genoptræningscenter.

Seksualitet efter en hofteoperation

Mange patienter har spørgsmål vedrørende sex og samliv efter en hofteoperation. Der er ikke nogen tidsgrænse for, hvornår du kan genoptage dit seksualliv efter operationen, blot er det vigtigt, at du overholder de udstukne begrænsninger for bevægelse i din hofte.