

**patientINFORMATION**

**Ekstern Springhofte**  
**Seneforlængelse med Z plastik**

## Ekstern Springhofte

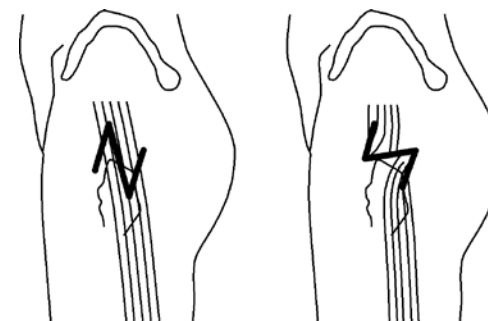
### Seneforlængelse med Z plastik

Formålet med denne patientinformation er at besvare en række spørgsmål i forbindelse med operation for springhofte.

Pjecen indeholder en beskrivelse af sygdom, bedøvelse, operation, smertebehandling, komplikationer, almene råd og den efterfølgende genoptræning.

Operationen vil som hovedregel foregå ambulant. Det betyder, at du møder om morgenen på operationsdagen og kommer hjem igen samme dag.

Du er altid velkommen til at kontakte Hoftesektoren, såfremt der er yderligere spørgsmål inden eller efter operationen.



*Z-plastikken udføres på muskel-hinden*

#### **Hoftesektoren, Afsnit 180**

Ortopædkirurgisk Afdeling E  
 Århus Sygehus  
 Tage-Hansens Gade 2,  
 8000 Århus C  
 Tlf. 8949 7420

#### **Fysioterapien**

Århus Sygehus  
 Tage-Hansens Gade 2  
 8000 Århus C  
 Tlf. 8949 7350

Der er mulighed for at kontakte pr. tlf. mandag-torsdag kl. 10-12

### Springhoft

Springhoft skyldes ofte, at senen hen over knoglefremspringet på ydersiden af hoften er stram. Der er typisk smerter over knoglefremspringet undertiden med udstråling mod knæet på ydersiden af låret. Smerterne er ofte tilstede både nat og dag og kan være dobbeltsidige. Senen kan i nogle tilfælde "springe", når den bevæger sig over knoglen f.eks. ved gang. Dette kan føles meget voldsomt, men det er ikke hoften, der går af led.

### Behandling inden eventuel operation

Vi anbefaler, at du laver øvelsesprogrammet inden en evt. operation. Det er også muligt at anlægge en blokade. Er der ikke effekt af dette, kan operation komme på tale.

### Ventetiden inden operation

I ventetiden inden operationen anbefales, at styrken i musklerne omkring hoften holdes vedlige ved gang og cykling. Aktivitet, der medfører større smerte og ubehag bør undgås.

### Ryging og alkohol

I henhold til Sundhedsstyrelsens pjecer anbefales rygeophør mindst 8 uger inden forestående operation bl.a. for at nedsætte risikoen for infektion. Såfremt du har et større alkoholforbrug, anbefales det nedsat.

Pjecerne kan udleveres i ambulatoriet.

### Opskrivelse til operation

Patienter til ambulant operation vil få optaget journal, taget blodprøve og tale med en narkoselæge, når de opskrives til operation. For patienter, hvor der er planlagt operation under indlæggelse, vil ovenstående journaloptagelse foregå 14 dage før operationen. Fysioterapeuten vil inden operationen informere alle patienter om genoptræningen efter operationen, hvor du skal forberede dig på at anvende 2 krykkestokke.

### Bedøvelsen

For at forebygge komplikationer under og efter operationen, er det vigtigt, at du oplyser om evt. sygdomme (*hjerte, lunger, nyrer, lever, epilepsi, sukkersyge*), medicin, allergi og tidligere problemer i forbindelse med bedøvelse.

### Fasteregler

Du må drikke vand, saft, kaffe og te, op til 2 timer før du skal møde til operation (*gerne drikke med sukker, men undgå mælkeprodukter*). Du må ikke spise fra kl. 2 om natten forud for operationen.

### Operationsdagen

På operationsdagen møder du på det tidspunkt, der er anført i indkaldelsesbrevet.

Bedøvelsen er som hovedregel fuld narkose. Du får lagt drop ind i en blodåre på hånden. En narkosesygeplejerske eller narkoselæge bedøver dig under operationen.

Operationen varer ca. 45 minutter og foretages igennem et ca. 12 cm langt snit hen over knoglefremspringet på ydersiden af hoften. Operationen er et mindre indgreb, hvor der foretages en seneforlængelse og eventuelt fjernelse af en slimsæk.

Du vækkes få minutter efter operationen er afsluttet, og bliver herefter kørt til opvågningsstuen. På opvågningsstuen fortsætter overvågningen af dig (*blodtryk, puls, vejrtrækning, smerter, kvalme*). Efter 2-4 timer kan du udskrives. Du skal hentes på det ambulante opvågningsafsnit (*indgang 2B*) af en voksen person. Du må ikke selv køre hjem.

Der skal være en voksen person sammen med dig til næste morgen i tilfælde af utilpashed.



Låret set fra siden.  
Stregen markerer hvor  
operationssåret placeres

**Smertebehandling**

Før operationen får du 1g Paracetamol (*Pamol, Pinex*) som tablet, samt et gigtpreparat, såfremt du kan tåle det.

Under operationen og de første par timer efter operationen gives smertestillende medicin ind i en blodåre. De første dage efter operationen bør du tage Paracetamol tabletter 1g hver 6. time. Du kan evt. supplere med 400 mg Ibuprofen (*gigtpreparat*) hver 8. time. Gigtabletterne undlades, hvis du har maveproblemer. Det anbefales, at tabletterne tages til måltiderne. Smerten fra operationssåret vil aftage over de første uger.

Vi anbefaler, at du køber Paracetamol til brug efter operationen.

**Efter operationen**

Efter operationen aflastes det opererede ben. Derfor skal du anvende to krykkestokke i 3 uger. Efter 3 uger tillades fuld belastning. De fleste patienter har fortsat lette gener efter 6 uger, hvorfor det endelige operationsresultat først kan bedømmes efter 3-6 mdr.

**Ambulant kontrol og fjernelse af clips/sting i huden**

Clips eller sting i huden fjernes hos egen læge efter 12-14 dage. Ambulant kontrol hos lægen, der har opereret dig, foregår efter ca. 12 uger.

**Sygemelding**

Patienter med stillesiddende arbejde kan ofte starte på arbejde efter få uger. Såfremt du har et mere fysisk belastende arbejde, skal der påregnes sygemelding i 6-12 uger. Raskmelding kan ske i ambulatoriet eller via egen læge.

**Almene råd**

Du må gerne ligge på ryggen og på den raske side med en pude eller lignende mellem benene. Når clips/sting er fjernet, må du ligge på den opererede side.

Cykling i mindre omfang kan påbegyndes efter ca. 6 uger.

Sport kan genoptages efter ca. 3 mdr.

Hvis aktiviteterne fremkalder større gener, skal du nedsætte omfanget.

**Komplikationer**

Ved enhver operation er der risiko for komplikationer. Da det drejer sig om et mindre indgreb, er risikoen meget lille. For at undgå infektion i såret, gives forebyggende antibiotika i forbindelse med operationen. I ganske få tilfælde er der ikke effekt af operationen, hvilket kan skyldes en meget stram sene. Ny operation kan derfor komme på tale.

**Genoptræning**

Fysioterapeuten vil inden operationen instruere dig i øvelsesprogrammet (s. 8-9). Du vil ligeledes få udleveret krykkestokke, blive instrueret i at aflaste det opererede ben med stokkene og lære at gå på trapper.

*De første 3 uger* efter operationen skal du anvende 2 krykkestokke, og du må ikke foretage udadføring og indadføring med det opererede ben. Du må ikke sidde eller ligge med krydsede ben.

*Efter 3 uger* må du belaste fuldt på det opererede ben og gå uden stokke.

*Efter 3 måneder* kan du forvente at have opnået samme funktionsniveau som inden operationen. Smerten og ømhed kan dog være tilstede i længere tid.

**Øvelsesprogram**

*Inden operationen* anbefales det, at du 1 til 2 gange dagligt udfører øvelser efter det udleverede øvelsesprogram.

*6 uger efter operationen* skal du genoptage øvelsesprogrammet.

Øvelsesprogrammet består af udspændingsøvelser og styrketræningsøvelser.

**Udspænding**

Formålet med udspændingsøvelserne er at mindske muskelspænding og ømhed. Da en springhofte skyldes at sene- og muskelvæv på ydersiden af låret er stramt, er det vigtigt at udføre nedenstående program både før og efter operationen for at opnå det mest optimale resultat. Det er vores erfaring, at muskulaturen hos patienter med springhofte generelt er stram i hele hofteregionen, og derfor anbefaler vi, at du udfører hele programmet.

**Udspænding skal udføres på følgende måde:**

- Alle udspændingsøvelser udføres i langsomt tempo.
- Hold strækket i 30 sekunder og giv derefter langsomt slip.
- Øvelsen udføres 3 gange.
- Det må godt gøre ondt, mens du strækker – men ikke bagefter.
- Det er forkert af „hugge“ ved øvelsen.

**Musklene på ydersiden af hofte og lår**

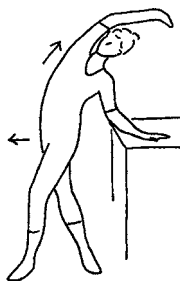
Støt dig til et bord.

Kryds det dårlige ben ind bagved det raske, og læg vægten på det dårlige ben.

Pres hoften på det dårlige ben skråt fremad.

Du skal nu mærke en stramning på ydersiden af hofte og lår på det dårlige ben.

Forøg strækket ved at strække armen på den dårlige side op over hovedet.

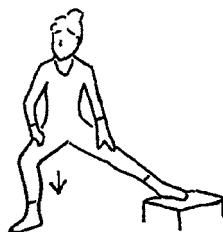
**Musklene på indersiden af låret**

Sæt det dårlige ben ud til siden og hvil foden på en skammel.

Tæerne skal pege fremad.

Læg vægten over på det raske ben og bøj roligt ned i knæet, indtil du mærker en spænding på indersiden af låret på det dårlige ben.

Øvelsen kan også udføres uden skammel.

**Lårmusklen**

Stå på det raske ben.

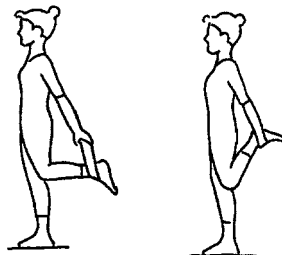
Tag fat omkring foden på det dårlige ben.

Hold hoften strakt og træk hælen op.

Du skal nu fornemme en stramning på forsiden af låret.

Det er vigtigt, at kroppen holdes lodret.

Hvis det kniber med at nå fodleddet, kan du lægge en strop omkring fodleddet og holde fat i det.

**Hasemusklene**

Sæt det dårlige ben op på en skammel eller et trappetrin og hold knæet strakt.

Tæerne skal pege opad.

Bøj lige frem i hoften indtil du mærker en stramning bag på låret og i knæhasen.

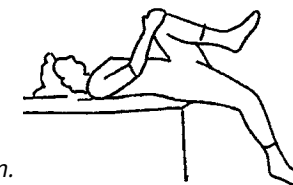
**Hoftebøjnerne**

Sæt dig på kanten af et stabilt bord.

Tag fat omkring knæet på det raske ben og læg dig ned på ryggen.

Det dårlige ben skal hænge udover bordkanten og knæet holdes lige frem.

Du skal mærke en stramning på forsiden af hoften.

**Sædemuskulaturen**

Lig på ryggen, bøj det dårlige ben og tag fat omkring knæet.

Træk knæet skråt op imod modsatte skulder.

Du skal mærke en stramning i ballen.

**Styrketræning**

Formålet med styrketræning er at styrke musklerne på siden af hoften. Musklene er vigtige for stabiliteten i hoften.

Stå med den raske side ind til en dørkarm.

Før benet langsomt ud til siden med hælen først.

Hold stillingen i 5 sekunder, og før benet tilbage.

Der må ikke ske bevægelse i overkroppen under øvelsen.

Udfør øvelsen 10 gange.



Lig på den raske side. Løft det dårlige ben med strakt knæ skråt opad og bagud, så hælen peger mod loftet.

Hold stillingen i 5 sek. og før benet ned.

Udfør øvelsen 10 gange.

