

Myrvikens allmänmottagning

2020-06-29

Testare Test Mellannamn Testsson

C/O Testgatan 1

Testgatan 10

831 70 Östersund

## Individuell plan för dig som har höftledsartros

### Allmän information

Du har artros i  höger höftled  vänster höftled  höger och vänster höftled

Det innebär förändringar på brosk, och ben i leden mellan lårbenet och bäckenbenet. Artros är en samlingsbeteckning för ledsjukdom som karakteriseras av sviktande ledfunktion med varierande grad av brosknedbrytning och benombyggnad.

Höftledsartros är vanligt och ökar med stigande ålder. Till viss del är tillståndet kopplat till ärftlighet, till viss del tung belastning under lång tid, till viss del tidigare skada eller medfödd höftdysplasi. Övervikt är den i särklass vanligaste riskfaktorn för att utveckla höftledsartros.

Vanligaste symtomen är smärta vid belastning, ofta i vissa lägen. Ofta kan smärtan stråla ned mot knät. Igångsättningsmärta från höftleden/ljumsksmärta är vanligt, även känsla av upphakning i vissa lägen.

### Det här gör du själv

**Fysisk aktivitet** kan ha mycket god effekt. Framförallt simning/ vattengymnastik och cykling stärker muskulaturen i området och håller igång rörligheten. Ibland kan träning kortvarigt öka smärta men på sikt har det god effekt på besvären. Fysisk aktivitet kan minska smärta, öka rörligheten och förbättra funktionsgraden. Studier har visat att fysisk aktivitet inte förvärrar artrosen! Strukturerad träning med hjälp av fysioterapi är det som har bäst resultat.

#### Så här kan jag öka min fysiska aktivitet:

---



---

**Viktnedgång** är för de flesta individer den enskilda åtgärd som har störst effekt på att bromsa utvecklingen av höftledsartros. Viktnedgång är också centralt om en höftprotesoperation blir aktuellt för bästa resultat.

**Viktnedgång aktuellt?**  Ja  Nej

Min målvikt är:

---



---

**Artrosskola** innefattar en strukturerad utbildning och träning i syfte att få kunskap om artros och vad man kan göra för att lindra besvär av artros. Dessutom ingår ett träningsupplägg som är särskilt framtaget för detta. Artrosskolan har gett mycket goda resultat.

Många får genom dessa åtgärder en så pass förbättrad situation att de blir nöjda, viktigt är dock att fortsätta med dessa vanor. Att aktivera en artrosskola tidigt i förloppet är gynnsamt då man också lär sig träna på optimalt sätt.

#### **Artrosskola aktuellt?**

Behöver gå  Har gått  Ej aktuellt på grund av \_\_\_\_\_

### Det här gör vården

**Läkemedel** kan behövas ibland som symtomlindring. Inga läkemedel kan bota tillståndet men för att kunna träna och bibehålla aktivitetsgraden kan det behövas läkemedel vid behov eller dagligen.

#### **Läkemedel aktuellt?**

Alvedon  NSAID (Naproxen/..)

Vid en höftledsartros som är långt gången kan man operera in en höftprotes. Inför detta behöver också röntgen av höftleden utföras. En långt gången höftledsartros kan också behöva avlastas med en krycka eller käpp på den motsatta sidan. Inför en operation är tobaksfrihet numera ett krav.

**Röntgen** behövs normalt inte för att bedöma höftartros. Symtom och klinisk undersökning är tillräckligt. Röntgen av höftleden blir aktuellt vid oklar diagnos. Därutöver ska röntgen utföras inför remiss till ortoped om operationsbedömning är aktuellt efter genomgången artrosskola. Tidigare hade man uppfattningen att röntgen var nödvändigt för att ställa diagnosen, och också att det behövdes för att utvärdera om en känd artros hade ökat.

#### **Röntgen aktuellt?**

Ja  Nej Om utfört: ange datum.....

### Planering framåt

#### **Fortsatt kontakt/Uppföljning/Nästa besök:**

Artrosskola utvärderas av fysioterapeut/sjukgymnast efter 3 månader. Patientansvarig läkare tar kontakt då artrosskolan utvärderats.

#### **Uppföljning för dig:**

---



---

Datum: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Signatur patient

\_\_\_\_\_  
Signatur läkare/vårdgivare

## Kontaktvägar

Namn och telefonnummer fast vårdkontakt.....

Namn och telefonnummer fast vårdkontakt.....

Namn och telefonnummer fast vårdkontakt.....

Utsedd samordnare av fasta vårdkontakter, där flera finns:

Namn och telefonnummer fast läkarkontakt.....

## Mer information

Har du frågor är du välkommen att kontakta sjuksköterska på vår mottagning, vardagar. Se telefonnummer längst ned på sidan. Du kan också kontakta oss via 1177 Vårdguidens e-tjänster genom att logga in på 1177.se. Där kan du även förnya recept. Ta kontakt med patientansvarig läkare på Myrvikens HC vid behov. Skulle det uppstå frågor under kvällar och helger som inte kan vänta till nästkommande vardag kan du ringa 1177 för att komma i kontakt med 1177 Vårdguiden.