

Når får man hofteprotese? En hoftekirurg forklarer

"Burde jeg få hofteprotese?" Det er et skummelt spørsmål! Men et spørsmål mange med langvarige hoftesmerter grubler over. Artrosesmerter er ikke bare plagsomt, men rammer livskvaliteten og aktivitetsnivå hardt hos mange. Det er grunnen til at 10,000 hofteproteser blir satt inn hvert år i Norge ([1](#)).

Å bytte ut en hofte ved kirurgi er en stor avgjørelse. Men i moderne tider er det heldigvis et veldig godt og trygt alternativ.

Men hvordan vet du om det passer deg, eller om tiden er riktig?

Jeg har snakket med hoftekirurg Lauritz F Dahl fra Martina Hansens Sykehus, for å gi deg 7 tips og innspill til avgjørelsen.

1. Du opplever konstante hoftesmerter.

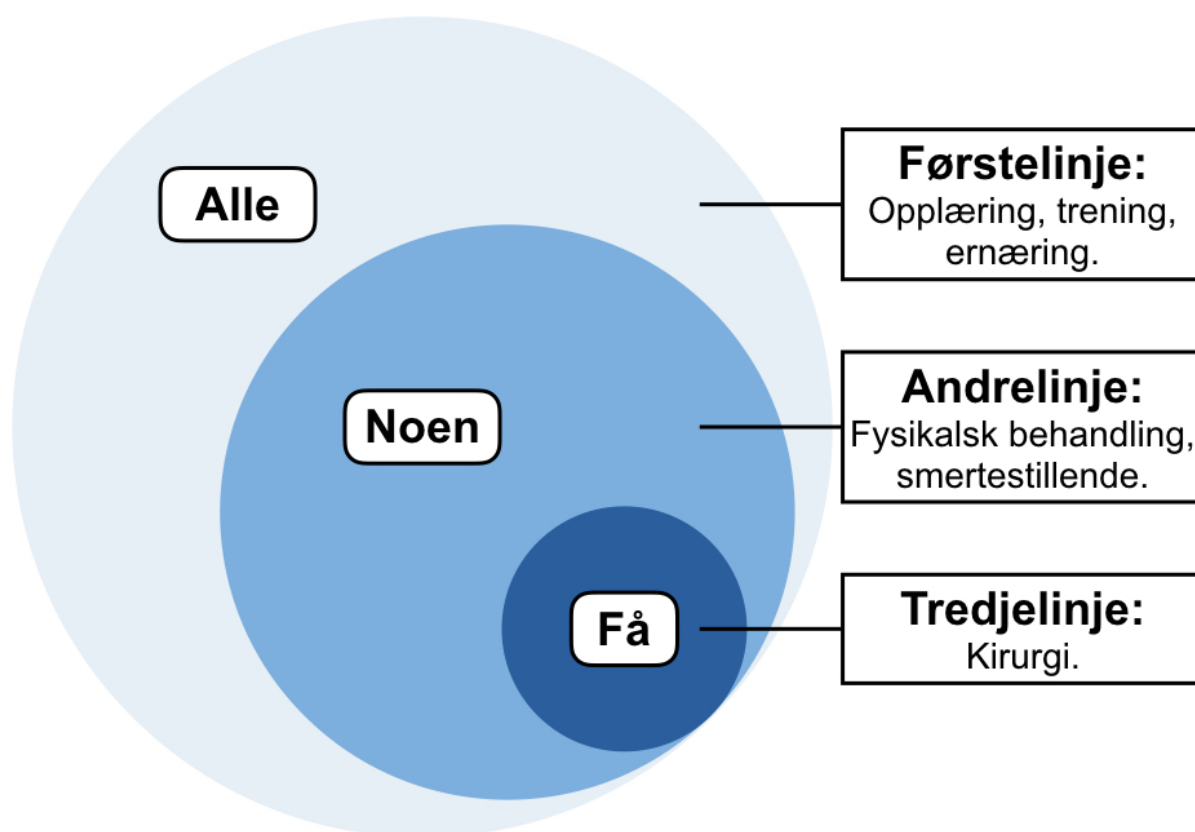
Midlertidige hoftesmerter kan skje grunnet [mange årsaker; sportsskader, ulykker, overbruk eller betennelse](#). "Men hoftesmerter som er konstante, fortsetter om natten eller ved hvile, kan være et tegn på at du kan få nytte av en hofteprotese" sier hoftekirurg Lauritz Dahl. "Proteser kan erstatte det skadde leddet og være en langvarig løsning til dine smerter."

2. Du har prøvd andre behandlinger uten hell.

Hvis du virkelig har prøvd alle mulige behandlingsmetoder uten lindring, kan tiden være inne for å gå videre. Din kiropraktor kan anbefale et passende behandlings- og styrketreningsprogram. Dette kan være en veldig bra opsjon for deg med smerter og [har vist gode resultater hos mange](#).

“Ikke alle må opereres” sier Dr Dahl.

Behandlingsopsjoner for deg med hofteartrose:



Beste tips:

- Du må ikke være redd for å trene hoften litt. Under

profesjonell veiledning er det veldig sunt for leddene dine, til tross for at du kanskje tenker at de er "slitte".

- Vær tålmodig og følg behandlings- og rehabiliteringsprogrammet grundig. Ofte tar treningsprogrammer 3 - 6 måneder før du opplever resultater. Gi det ditt beste forsøk før du vurderer kirurgi!
- En kiropraktor kan hjelpe deg med tilpassede fysisk behandling av hoftene og korsryggen.

[Kom i gang med trening i dag.](#)

3. Det påvirker livskvaliteten din.

Hoftesmerter kan gjøre det vanskelig for deg å nyte de aktivitetene du elsker. Fra kvalitetstid med familien til langrenn eller gåturer.

Det kan også ramme din mentale helse. Det er lett å bli frustrert, redd og sur over smertene og begrensninger. Slik kan du bli utmattet, utvikle angst eller depresjon. Det kan til og med også påvirke dine nærmeste familiemedlemmer, og sosialt liv.

Hoftesmerter kan påvirke enkle, men viktige hverdagsaktiviteter som søvn, gåing og å sitte i bilen. "En hofteoperasjon kan hjelpe deg å gjøre disse aktivitetene igjen" sier hoftekirurg Lauritz Dahl.

"Det anbefales at du er i aktivitet og bruker hoftene etter operasjonen." "Du kan gjøre mange aktiviteter etter en hofteprotese, og ja, det kan inkludere løping, trening og til og med langrenn..." sier Dr Dahl. "Bare så lenge du ikke har urealistiske forventninger eller forventer at du klarer mer enn det du klarte før du hadde hoftesmerter!"

[Slik trener du opp hoftemusklene og forebygger skader.](#)

4. Du opplever stivhet eller svakhet i hoften.

Hvis hoften er stiv og svak, begrenser det din mobilitet og gjør mest sannsynlig dine hverdagslige aktivitetene vanskeligere.

Kanskje det er vanskelig for deg å:

- Gå
- Ta på sko og sokker
- Komme deg inn eller ut av bilen
- Gå opp eller ned trapper
- Sitte

Det kan være tegn på avansert artrose eller et annet problem. Det kan hende at kirurgi er en bedre opsjon for deg.

[Finn ut hvilken grad hofteartrose du har.](#)

5. Du er over 50 år gammel.

Hofteleddsartrose pleier å utvikle seg over tid, derfor blir det ikke mer avansert før folk er over 50 år gamle. Folk kan absolutt få hofteproteseoperasjon før 50 år, men det pleier å være på grunn av andre underliggende faktorer, som hoftedysplasi eller avaskulær nekrose for eksempel.



6. Du har smerter i flere ledd:

Smerter, eller artrose i flere ledd (polyartrose), korsryggen eller knærne for eksempel, gir deg større sjanse for å utvikle hoftesmerter.

Dette kan skyldes overbelastninger og kompensasjoner på grunn av hvordan du bruker kroppen, for eksempel ved gange. Slik blir det vanskeligere å trene hoften uten overbelastning.

Polyartrose kan også betyr at du har en høyere tendens til å utvikle artrose enn andre. Dette kan være på grunn av genetikk, kjønn, anatomi, eller [kosthold](#) for eksempel.

[Finn ut mer om kosthold og hofteartrose.](#)

7. Du er klar for operasjonen:

“En operasjon er bare en opsjon for deg som er åpen for ideen.” sier Dr Dahl. “Det er ditt valg, og ingen skal tvinge

deg til å bytte ut hoften”.

En hoftekirurg skal selvfølgelig forklare til deg om du er en bra kandidat til prosedyren. Hvis ikke, anbefaler de dine mest fornuftige opsjoner, som smertelindring eller fysikalsk behandling for eksempel.

Et par ting å tenke på etter du har fått en protese:

- Det kreves fysikalsk opptrening og rehabilitering etter operasjon. Du må være klar for 6-12 måneder med opptrening etter operasjonen, for å få mest mulig ut av den.
- Du trenger oppfølging og kanskje videre prosedyrer.
- De varer lenge, men ikke i all evighet. 7 av 10 proteser holder mer enn 20 år ([2](#)).
- Du kan ikke kjøre bil en liten stund etterpå.
- Du må kanskje gjøre endringer i hjemmet ditt for å hjelpe deg med hverdagslige gjøremål.