# Hofteartrose

**Dette er for deg som har fått diagnosen hofteartrose. Sammendraget gir en kort oppsummering av behandlingsmulighetene, slik at du og din behandler sammen kan finne den løsningen som passer best for deg.**

## GJENNOMFØRING

### Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet kan utføres som egentrening eller med veiledning fra fysioterapeut.
Et målrettet treningsprogram må følges minst 6-8 uker for å ha effekt.

### Medisiner

Består av smertelindrende og/eller betennelsesdempende medisiner (NSAIDs). Tilpasses individuelt i samråd med lege. Lavest mulig dose i kortest mulig tid.

### Kirurgi

Utføres kirurgisk. Du får spinalbedøvelse eller narkose. Operasjonen varer omlag 1-2 timer. Opphold på sykehuset 1-5 døgn. Kontroll innen ett år etter operasjonen.
Det kan ta 6-12 måneder å oppnå optimal funksjon.

## NYTTEVERDI

Trening og fysisk aktivitet gir bedre funksjon og mindre smerter.
Det er ikke mulig å si på forhånd hvem som vil oppleve denne effekten.

Daglig behandling med paracetamol i 3-12 uker gir en minimal forbedring i fysisk funksjon og smertereduksjon.
Daglig behandling med NSAID gir bedre fysisk funksjon og mindre smerter. Må brukes med forsiktighet.

Det finnes ikke god nok forskning til å kunne si sikkert hvor stor effekten er av å få satt inn et kunstig hofteledd.
Ifølge Nasjonalt Register for Leddproteser har 93 av 100 pasienter en intakt protese etter 10 år.

## BIVIRKNINGER OG KOMPLIKASJONER

Forbigående smerter og stølhet kan forekomme, spesielt hvis du er uvant med å være i fysisk aktivitet.
Dersom du opplever unormale smerter bør du oppsøke lege eller fysioterapeut.

Kortsiktig bruk av milde smertestillende medisiner gir vanligvis ingen bivirkninger. Langvarig bruk kan medføre leverskade og hjerte- karkomplikasjoner.

NSAIDs er forbundet med økt risiko for mer alvorlige bivirkninger på mage-tarm og hjerte- karsystemet, spesielt hos utsatte grupper.

Av 100 pasienter som får protese vil
- 1 pasient få blodpropp i beinet.
- færre enn 1 få blodpropp i lungene.
- 1 få bakteriell infeksjon i hoften.
- 0-3 få hofteprotesen ut av ledd.