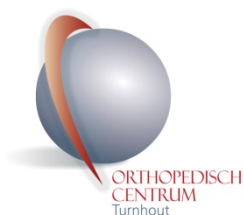
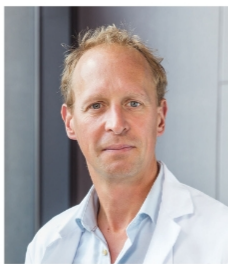




Patiënteninformatie

Revalidatie na totale heupprothese (posterieur/ antero-lateraal)





dr. R. Houben

Schouder- en
elleboogchirurgie



dr. M. Mombert

Hand- en
polschirurgie



dr. A. Borgers

Hand- en
polschirurgie



dr. J. Roos

Heup- en
bekkenchirurgie



dr. K. Pittoors

Heup- en
bekkenchirurgie



dr. E. Vanlommel

Kniechirurgie



dr. W. Colyn

Kniechirurgie



dr. J. Robberecht

Voet- en
enkelchirurgie



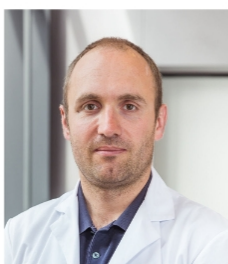
dr. J. Dewachter

Voet- en
enkelchirurgie



dr. T. De Baets

Traumatologie



dr. W. Jak

Schouder- en
elleboogchirurgie

Inhoud

Inhoud	3
Inleiding	4
De dagen na de ingreep	4
Belangrijk om weten over de revalidatie	4
Krukken	4
Voorkomen van een luxatie	5
De revalidatie	7
Platte bedrust	7
Spierversterkende oefeningen	7
Oefeningen in bed	7
Trappen lopen	12
Ergotherapeute	13
Zitten	13
Zich wassen	14
Aan de lavabo	14
Toiletgebruik	15
Iets oprapen van de grond:	16
Een auto in- en uitstappen	17
Vrije tijd, hobby's en sporten	17
Tips om uw woning veiliger te maken	19
Nog enkele tips	20
Hulp na ontslag	20
Wat laat u meebrengen naar het ziekenhuis?	20
Wanneer mag u het ziekenhuis verlaten?	21
Neem contact op met uw arts als	21
Hoe lang blijft mijn heup pijnlijk?	21
Hoe lang blijft mijn been dik?	21
Tot slot	22
Wie contacteren met vragen of problemen?	22

Inleiding

U kreeg een nieuwe heup. Deze brochure geeft u meer uitleg over de revalidatie na een totale heupprothese, zowel tijdens uw verblijf in het ziekenhuis, als de eerste weken erna. U krijgt informatie over het verloop van de revalidatie en tips voor de dagdagelijkse activiteiten. Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen? Aarzel dan zeker niet om deze te stellen. Uw arts, de verpleegkundigen, de kinesitherapeut of de ergotherapeut zullen u graag meer uitleg geven. Wij zijn er om uw verblijf zo aangenaam mogelijk te maken.

Voor meer informatie over de ingreep zelf, verwijzen we naar de brochure 'totale heupprothese'.

De dagen na de ingreep

Uw temperatuur, pols en bloeddruk worden gemeten.

Uw pijn wordt 3x/ dag nagevraagd.

De wonde wordt dagelijks gecontroleerd en het verband vervangen indien nodig.

U krijgt dagelijks een spuitje om flebitis (aderontsteking) te voorkomen. Indien u een blaassonde heeft gekregen wordt deze zo snel mogelijk verwijderd.

De arts komt dagelijks langs.

De kinesitherapeut en ergotherapeut komen langs en starten met de revalidatie.

Ijszakken worden 4x/ dag gegeven, deze mag u bij ontslag mee naar huis nemen.

Belangrijk om weten over de revalidatie

Krukken

Voor de revalidatie in het ziekenhuis en de eerste weken, hebt u krukken nodig. Die moet u zelf voorzien. Wij raden u aan om dat zo spoedig mogelijk te doen. U kunt hiervoor terecht bij uw ziekenfonds of bij een afdeling van het rode kruis in uw gemeente. U kunt ze ook aankopen aan het onthaal.

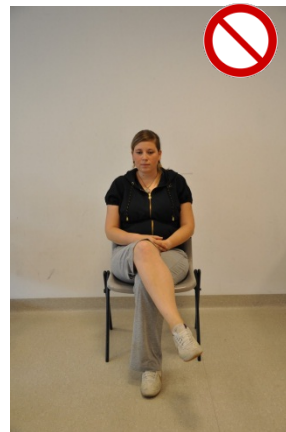
Voorkomen van een luxatie

Voorkomen van een luxatie of het uit de kom schieten van de prothese is een belangrijk gegeven en u hebt hierin een belangrijke taak.

Volgende bewegingen moet u zeker vermijden gedurende de eerste 6 weken na de operatie omdat ze een luxatie kunnen veroorzaken. Ook nadien vermijdt u zeer extreme bewegingen zoals hurken.

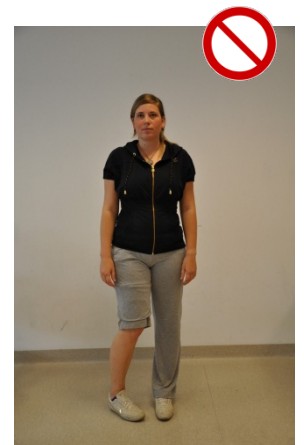
Kruis nooit uw benen

Leg steeds een kussen tussen uw benen. Sta en zit met uw benen naast elkaar. Slaap bij voorkeur 6 weken op de rug.



Draai uw been niet naar binnen

Hou uw voeten steeds met de tenen naar voor gericht. Als u draait met uw lichaam, hef dan goed uw voeten op.



Buig niet te ver voorwaarts

- Gebruik een stoel met armleuningen en verhoog de zit tot ongeveer 50 cm. Uw knieën mogen zeker niet hoger komen dan uw zitvlak.
- Gebruik op het toilet een verhoging. Deze zijn in verschillende hoogtes te koop.
- Plaats uw voeten nooit naast elkaar terwijl u gaat zitten of wanneer u weer rechtstaat.
- Als u iets van de grond opraapt, strek dan uw geopereerde been rugwaarts.
- Reik in bed ook niet naar de lakens als deze nog aan het voeteinde liggen.
- Reik met uw handen nooit onder uw knieën.



Niet hurken



De revalidatie

Onmiddellijk na de operatie wordt gestart met de revalidatie. Het is van belang zo snel mogelijk te bewegen na de ingreep ter bevordering van de bloedcirculatie, om de beweeglijkheid te herstellen en de revalidatie te bespoedigen.

Hoe snel u herstelt, wordt mee bepaald door hoeveel en hoe goed u oefent. Hoe meer u oefent, hoe sneller u vooruitgang boekt in beweeglijkheid en kracht. Revalidatie is iets wat u zelf moet doen, niemand kan dit voor u doen.

Vraag eventueel bijkomende pijnmedicatie zodat u niet te veel pijn krijgt en voldoende kunt oefenen.

Het is normaal dat uw been na de operatie warm en dik is. Om dit te verminderen kunt u uw been hoger plaatsen en regelmatig ijs leggen. Hierna vindt u het oefenschema dat de kinesitherapeut u zal aanleren, blijf dit ook thuis verder uitvoeren.

Platte bedrust

Om goed rechtop te kunnen stappen is het belangrijk dat de heup volledig kan strekken. Daarom is het aangewezen om dagelijks een poosje, 15 tot 30 minuten, volledig plat te liggen. Zo is de heup goed en volledig gestrekt.

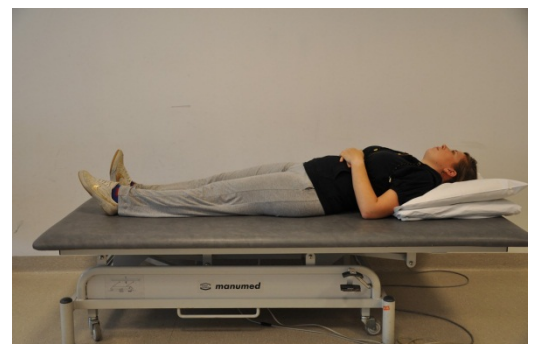
Spierversterkende oefeningen

Om de spierkracht te behouden is het goed om de spieren van de heup, knie en de voet te oefenen. Vooral de voorste beenspier is belangrijk. De volgende dagen doen we onder begeleiding ook oefeningen om soepelheid in de heup te verkrijgen. Herhaal deze oefeningen zelf ook regelmatig.

Oefeningen in bed

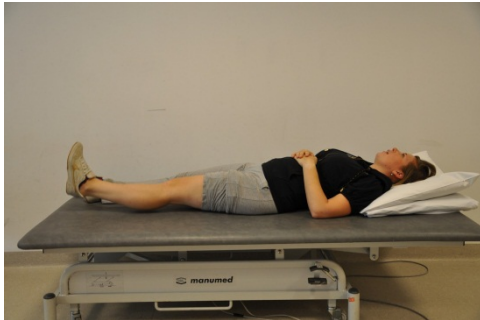
Enkel pompen

Beweeg uw voeten langzaam op en neer, dit bevordert de circulatie en zo voorkom je flebitis. Herhaal deze oefening 2 à 3 maal per uur gedurende 2 à 3 minuten.



Aanspannen van de voorste dijbeenspier (quadriceps)

Trek uw tenen naar u toe en druk uw knie zo goed u kan tegen het bed, hierbij wordt de hiel lichtjes uit het bed gelicht. Houd deze spanning 6 seconden aan.



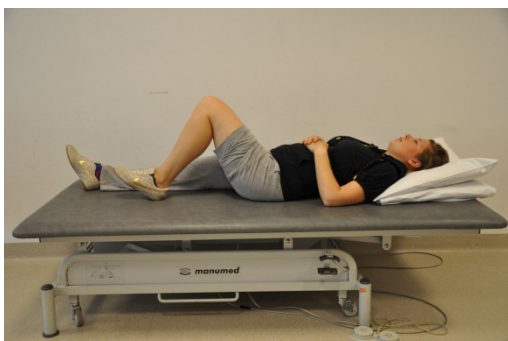
Aanspannen van de achterste dijbeenspier (hamstrings)

Duw uw hielen in het bed. Houd deze spanning 6 seconden aan.



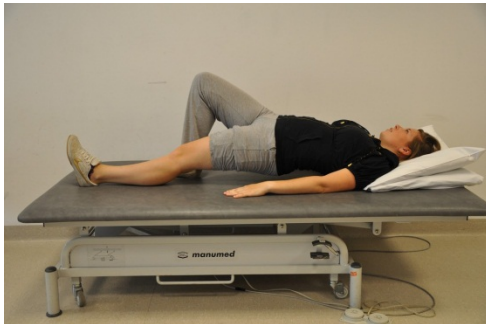
Buigen en strekken van uw knie

Buig uw knie, glijd hierbij met de hiel over het bed, strek dan uw been goed uit, dit wil zeggen, duw uw hiel naar achter.



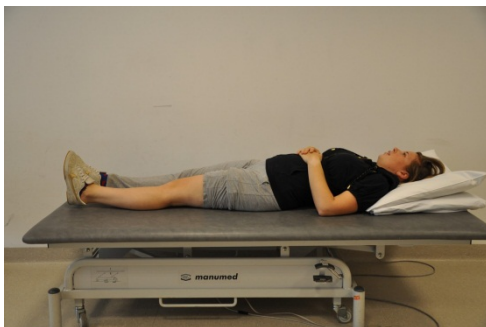
Zitvlak heffen

Buig uw niet-geopereerde been, leg uw handen naast u en hef uw zitvlak op.



Bilspieren aanspannen

Knijp gedurende 6 seconden de bilspieren samen.



Benen uitrekken

Probeer uw hielen zover mogelijk naar achter te strekken, hou dit 6 seconden aan.



Oefeningen in stand

Enkele dagen na de operatie mag u ook oefenen achter uw bed, tussen uw looprekje of tussen de parallelle barren.

Doe deze oefeningen 3 x per dag.

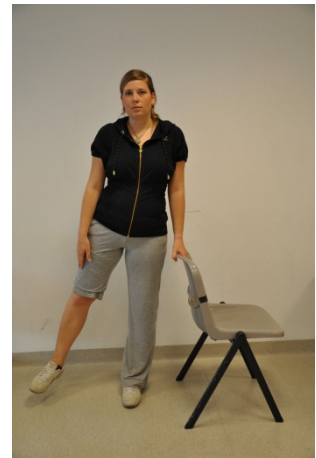


Sta op uw niet-geopereerde been, hou u goed recht, strek uw knie en trek uw tenen op, hef nu het geopereerde been voorwaarts en tel tot 6.

Sta op uw niet-geopereerde been, hou u goed recht, strek uw knie en trek uw tenen op, hef het geopereerde been zijwaarts en tel tot 6.



Sta op uw niet-geopereerde been, hou u goed recht, strek uw knie en trek uw tenen op, hef het geopereerde been rugwaarts en tel tot 6.



Gangrevalidatie

Daags na de operatie start de kinesitherapeut met actieve oefeningen in bed. De kinesist komt dagelijks langs om de mobiliteit en kracht op actieve wijze te oefenen.

Van zodra het normale gevoel hersteld is, zal de kinesitherapeut starten met de gangrevalidatie (stappen). U mag vanaf het begin uw been volledig belasten (uitgezonderd indien de chirurg expliciet gemeld heeft dat u niet mag steunen). De laatste dag zal de kinesitherapeut het trappen lopen met u oefenen.

Het stappen wordt geleidelijk aan opgebouwd.

Stappen met een rollator



Stappen met krukken

De kinesist zal u leren stappen met krukken.



Met 2 krukken



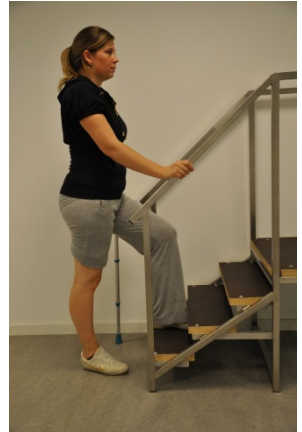
Met 1 kruk

Trappen lopen

De laatste dagen van uw verblijf in het ziekenhuis oefent de kinesitherapeut met u het nemen van trappen. Maak altijd gebruik van de leuning als die er is. Ook als u thuis geen trappen hebt is het goed om dit te oefenen. De stoep of een drempel nemen gaat volgens hetzelfde principe.

Een trap opgaan

- Dit gebeurt steeds trede per trede. Niet afwisselend links en rechts, maar zet uw voet telkens bij.
- Met één hand neemt u de leuning vast en met de andere steunt u op uw kruk. Zet de voet van het niet-geopereerde been opwaarts.
- Plaats de voet van het geopereerde been samen met de kruk bij.



Een trap afgaan

- Zoals bij het opgaan, gaat u ook trede per trede.
- Neem de leuning vast, zet uw geopereerde been samen met uw kruk één trede naar beneden.
- Plaats het niet-geopereerde been bij.



Organiseren van uw dagelijks leven

Ergotherapeute

De ergotherapeute komt langs om de hierna volgende tips en info met u door te nemen zodat u weet hoe u uw dagelijkse activiteiten thuis het beste aanpakt. De komende dagen komt zij ook langs om deze met u in te oefenen.

Aarzel niet om uw vragen te stellen. Elke thuissituatie is anders en vraagt om een andere aanpak, tips of hulpmiddelen.

Zitten

Ga de eerste zes weken na de operatie bij voorkeur op een stoel zitten die twee armleuningen en een harde zit heeft. Zorg ervoor dat u niet te laag zit en dus geen moeite ondervindt om op te staan.

Hoe komt u recht uit de stoel?

- Plaats het geopereerde been voorwaarts en plaats het gezonde been dicht bij de stoel.
- Breng uw romp naar voor en duw u met beide armen en het gezonde been op.
- Neem, als u goed rechtstaat, uw krukken of looprek vast met beide handen. Strek uw knieën.



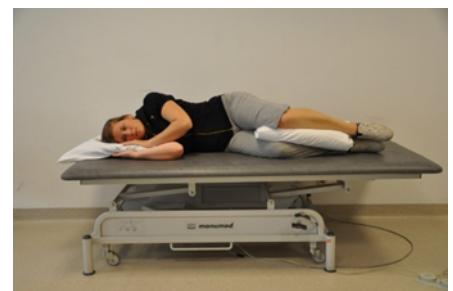
Hoe gaat u in de stoel zitten?

- Plaats het geopereerde been voorwaarts
- Neem de leuningen van de stoel vast met beide handen.
- laat u rustig zakken.

!! Laat u niet in de stoel vallen !!

Liggen en slapen

De eerste weken liefst op uw rug slapen. In ieder geval is dit de meest comfortabele houding en ook het beste voor uw heup die nog niet volledig hersteld is. Als ruglig niet comfortabel is, mag u op uw zij gaan liggen. Leg een dik kussen tussen de knieën. Zo liggen uw benen gelijk met uw heupen.



In en uit bed

Indien mogelijk plaatst u de hoogte van uw bed gelijk met de zitting van een stoel, bijvoorbeeld door blokken onder de poten te plaatsen of een extra matras bovenop de oorspronkelijke matras te leggen. Dit vergemakkelijkt het opstaan.

Opstaan uit bed

- ga in het bed rechtop zitten en steun op beide handen.
- ondersteun het geopereerde been met twee handen en breng het naar de rand van het bed.
- schuif goed naar voor en doe uw schoenen aan.
- plaats het geopereerde been voorwaarts en duw u met beide handen op.

In het bed stappen

- ga op de rand van het bed zitten.
- schuif het gezonde been in bed.
- ondersteun het geopereerde been en breng het in het bed.
- hou om verder in bed te draaien, uw benen zo goed mogelijk samen.
- duw u op de beide handen op en verplaats u zo in bed.

Zich wassen

Aan de lavabo

- Ga op een stoel zitten.
- Onderbenen en voeten wassen mag niet!!

Tip: gebruik een rugborstel en doe uw washandje er overheen of laat uw voeten wassen.

In het bad

- De eerste zes weken na de operatie mag u niet op de bodem van het bad gaan zitten.
- Gebruik een badstoeltje of badzitje.
- Leg een antislipmatje in het bad.
- Muurstangen helpen u bij het rechtekomen, het gaan zitten en het in en uit het bad stappen.



In bad stappen:

- ga op een stoel naast het bad zitten.
- breng uw benen één voor één over de badrand in het bad.
- ga op het badstoeltje zitten.

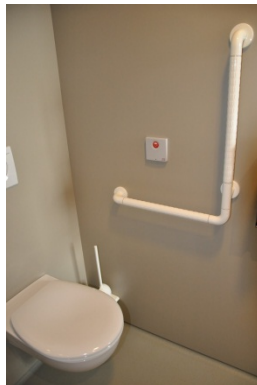
In de douche

- leg een antislipmatje op de bodem van de douche.
- plaats een plastic stoeltje in de douche of bevestig een klapstoeltje aan de muur van de douche.
- Wondzorg: Douchen met een plastic pleister mag, deze hoeft na het douchen niet vervangen te worden.



Toiletgebruik

Indien uw toilet vrij laag is en u moeilijkheden ondervindt om op te staan, kunt u de hoogte aanpassen met een toiletverhoger. Dit is een plastic ring die men op het toilet plaatst. U kunt er één kopen bij een thuiszorgwinkel. Ook het plaatsen van muurstangen in uw toiletruimte kan een goede oplossing zijn.



Aankleden

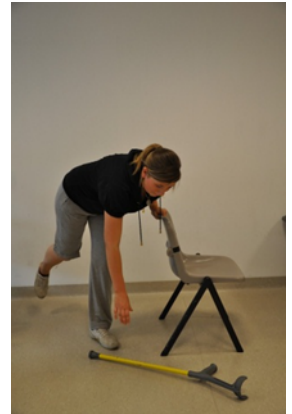
De eerste zes weken na de operatie moet u diep buigen vermijden. Dit kan vervelend zijn bij het aantrekken van een broek, kousen en schoenen. U mag dit niet zelf doen! Tenzij u gebruik maakt van hulpmiddelen.

Bij de thuiszorgwinkel zijn een aantal hulpmiddelen te verkrijgen die u helpen bij het aankleden. Voorbeeld: kousenaantrekker, lange schoenlepel,...

Huishoudelijke activiteiten

Iets oprapen van de grond:

- plaats het geopereerde been achteruit.
- steun met de hand van de geopereerde zijde op een stabiel voorwerp, bijvoorbeeld een stoel of tafel. U steunt nu op het gezonde been.
- buig door uw gezonde knie.
- uw vrije hand kan het voorwerp opnemen.



Na drie maanden mag u ook op uw knie gaan zitten. Zet daarbij de knie van het geopereerde been op de grond en het andere been gebogen. Om op te staan duwt u zich op, op het niet – geopereerde been.

Tips voor het huishouden:

- vermijd het dragen van zware dingen. Gebruik een serveerwagentje of een boodschappenwagentje. Als u toch iets zwaar moet dragen, doe dat dan voor u en dicht tegen u aan.
- ga voor het poetsen op uw knieën zitten, gebruik een kussen onder uw knieën (uw zitvlak mag hierbij niet op uw hielen steunen).
- bevestig een lange steel aan uw stoffer en blik.
- herschik uw kasten: leg op schouderhoogte wat u vaak gebruikt, leg onderaan wat u niet vaak gebruikt.
- gebruik bij het strijken een stastoel of ga op een gewone stoel zitten en breng uw strijkplank iets lager.
- doe de boodschappen met een karretje dat u met zich mee kan trekken.
- draaien doet u in kleine stapjes. Verplaats dus uw voeten. U mag niet draaien vanuit de heup.



Een auto in- en uitstappen

In de auto stappen

- Zet de stoel goed naar achter.
- U staat met uw rug naar de zetel, de benen zo dicht mogelijk tegen de rand van de auto.
- Hou de deur en de stoel vast, strek uw geopereerde been voorwaarts en ga zijdelings op de stoel zitten en breng uw benen één voor één in de auto (als u een plastic zak op de zit legt kunt u makkelijker draaien).

Uit de auto stappen

- Neem uw krukken en zet ze tegen de auto.
- Draai uw benen samen uit de auto.
- Neem de stijl van de autodeur links en rechts met uw handen vast.
- Sta recht en neem uw krukken.

**Vrije
tijd,**



hobby's en sporten

Wandelen

Bouw stilaan de afstand op. Begin met een wandelingetje door het huis, ga eens tot aan de straat, later kunt u in de straat een beetje wandelen.

Vergeet niet dat overdaad schaadt. Doe dus niet teveel in één keer en rust tussendoor voldoende uit. Trek schokdempende en stevige schoenen aan. Draag geen onnodig gewicht mee. Als hulp kunt u een stok gebruiken aan de niet-geopereerde zijde.

Fietsen / hometrainer

Ten vroegste zes weken na de operatie mag u fietsen op een hometrainer, als dit goed gaat kan u proberen op een gewone fiets. Mannen moeten voortaan een damesfiets gebruiken omdat het overzwaaien van het been zeer slecht is voor de heup. Een lage instap vergemakkelijkt het opstappen op de fiets.



Zwemmen

Zwemmen is een goede oefening. Na een drietal maanden mag u deze sport weer beoefenen. Schoolslag mag NIET tijdens de eerste vijf maanden na de operatie.

Andere sporten

Andere sporten hervatten in overleg met uw arts.

Tuinieren

De eerste zes weken na de operatie mag u niet in de tuin werken.

Na die zes weken moet u nog altijd goed opletten wat u doet, welke bewegingen u maakt en welke houding u aanneemt:

- Doe stevige schoenen aan, zeker geen klompen.
- Ga niet op uw hurken zitten, beter is om de knie van het geopereerde been op de grond te zetten en het ander been met de voet op de grond.
- Of ga met beide knieën op de grond zitten; ga daarbij zeker niet met uw zitvlak op uw hielen zitten.
- Zorg dat je materiaal een voldoende lange steel heeft zodat u zich niet hoeft te buigen. Vermijd draaibewegingen, maar zet korte stapjes om te draaien.

Vakantie

Uw heupprothese is geen belemmering voor uw vakantieplannen. Plaatsen met een zacht, niet te warm klimaat zijn aanbevolen. Streken met een extreem klimaat vragen een hogere lichamelijke activiteit. Met de bus, auto, trein, boot of vliegtuig op vakantie, alles kan. Zorg ervoor dat u de reis rustig kan aanvangen. Voorzie enkele momenten om uw benen te strekken. Laat anderen voor u rijden als dit mogelijk is. De trein of het vliegtuig zijn goede alternatieven wanneer de afstand te groot is. Gebruik een koffer met wieltjes en trek zoveel mogelijk aan de niet-geopereerde zijde.

Autorijden

Of men met de auto mag rijden, hangt af van persoon tot persoon. Als u voldoende controle hebt in uw been, mag u weer autorijden. Oefen eerst op een rustige plaats zoals een parking of een verlaten weg.

Lees zeker uw autoverzekering na. Sommige verzekeringen stellen voorwaarden na operaties. Vraag advies van uw arts.

Tips om uw woning veiliger te maken

- Rol tapijten tijdelijk op of breng antislipmateriaal aan.
- Zorg dat tapijten mooi effen liggen.
- Loop niet op geboende vloeren.
- Leg verlengsnoeren en elektriciteitsdraden uit de weg.
- Pas op voor kleine drempels en opstaande randen.
- Gebruik een stevig en stabiel keukentrapje met handensteun, stap nooit op onbetrouwbare krukjes.



Nog enkele tips

- langdurig zitten en staan moet u vermijden.
- zorg voor stevig en schokdempend schoeisel, liefst met riempje of achteraan gesloten.
- overgewicht is zeer nadelig voor een heupprothese.
- vermijd het dragen van zware gewichten zoals boodschappen.
- hervat uw activiteiten geleidelijk aan en blijf steeds voorzichtig

Hulp na ontslag

Na ontslag zal u een beroep moeten doen op uw partner, familie of vrienden om te helpen bij dagdagelijkse dingen totdat u voldoende hersteld bent. Wanneer dit niet mogelijk is, kan er voor u thuishulp worden aangevraagd.

Onder thuishulp verstaat men:

- Thuisverpleging
- Gezins - en bejaardenhulp
- Poetshulp
- Aangepast materiaal
- Warme maaltijden

Indien uw revalidatie niet of moeilijk thuis kan gebeuren, kunt u op herstellvakantie. Wilt u meer weten over de mogelijkheden van thuiszorg of aanvraag voor een herstellvakantie, dan vraagt u via de verpleging naar de sociale dienst, zij zijn op de hoogte van de verschillende mogelijkheden. Voor een herstellvakantie zijn er soms wel eens wachtlijsten.

Wat laat u meebrengen naar het ziekenhuis?

- Krukken
- Een lange schoenlepel
- Gesloten schoenen of pantoffels

Wanneer mag u het ziekenhuis verlaten?

Wanneer u al dan niet naar huis mag, is afhankelijk van de persoonlijke mobiele situatie van voor de ingreep en afhankelijk van uw thuissituatie.

Voor mobiele patiënten voor de ingreep gelden de volgende criteria:

- Als u zelfstandig in en uit uw bed kan.
- Als u kan stappen met een looprek of krukken.
- Als u de trap op en af kan.
- Als de wonde droog is.

Neem contact op met uw arts als

- De wonde begint te lekken
- De wonde fel rood wordt
- U koorts krijgt
- De pijn plots fel toeneemt
- Toenemende zwelling
- Als het been dik, glanzend en pijnlijk is
- Bij infectie van vb. longen, nieren, mond, huid

Hoe lang blijft mijn heup pijnlijk?

De pijn vermindert snel, vanaf (ongeveer) twee weken na de operatie. Drie tot vier maanden na de operatie treedt er een aanzienlijke verbetering op. Na het wandelen kan er een soort pijn ontstaan door de belasting. Ook bij het zetten van de eerste stappen nadat u uit de zetel komt, kan u pijn voelen. Dit is normaal. De pijn gaat vlug over.

Hoe lang blijft mijn been dik?

Het is normaal dat het geopereerde been dikker is dan het andere. De zwelling vermindert meestal na de eerste weken. Leg uw benen wat hoger als u er last van hebt. Leg hierbij uw benen niet op een voetbank, dit is te hoog.

Negeer de individuele richtlijnen van uw arts niet!

Tot slot

De revalidatie zal een 3-tal maanden in beslag nemen. Neem rustig de tijd om te wennen aan uw nieuwe heup. Niet alle dagen verlopen even vlot, maar laat u niet afschrikken en blijf volhouden.

Wij wensen u veel succes met de revalidatie.

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen, stel ze dan zeker tijdens uw verblijf. Schrijf ze eventueel op zodat u ze niet vergeet.

Wie contacteren met vragen of problemen?

Secretariaat orthopedie

☎ 014 40 67 85

Verpleegafdeling orthopedie

☎ 014 40 63 01

Sociale dienst

☎ 014 40 68 34

Kinesitherapeut en/of ergotherapeut te bereiken via de verpleegkundige dienst orthopedie

☎ 014 40 63 01

Meer info op www.turnhout-orthopedie.be

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Persoonlijke notities/ vragen

Als u of uw familie vragen heeft over de revalidatie, mag u steeds onze therapeuten aanspreken. Zij staan u graag te woord.

[illegible]

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout