

Patiënteninformatie

# Revalidatie na heupfractuur



**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



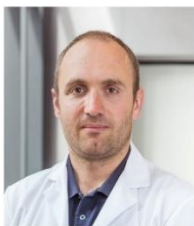
**dr. J. Dewachter**

Voet- en  
enkelchirurgie



**dr. T. De Baets**

Traumatologie



**dr. W. Jak**

Schouder- en  
elleboogchirurgie

[www.orthopedie-turnhout.be](http://www.orthopedie-turnhout.be)

# Inhoud

Inleiding .....	3
Informatie over de ingreep .....	3
Anatomie.....	4
Operatie .....	4
Verwikkelingen.....	4
De dag van de operatie.....	5
De dagen na de ingreep.....	5
Een comfortabele houding in bed.....	6
Transfer in en uit bed .....	6
Opzitten .....	6
De revalidatie .....	7
Oefeningen in bed.....	7
Oefeningen in stand .....	9
Gangrevalidatie.....	10
Trappen .....	11
Leefregels na het plaatsen van plaat en/of schroeven.....	12
Hulp na ontslag .....	19
Wat laat u meebrengen naar het ziekenhuis? .....	19
Wanneer mag u het ziekenhuis verlaten? .....	19
Neem contact op met uw arts als .....	20
Belangrijk .....	20
Tot slot.....	20
Wie contacteren met vragen of problemen? .....	21
Persoonlijke notities / vragen .....	22

## Inleiding

Deze brochure geeft u meer uitleg over de revalidatie na een gebroken heup. 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 geven u graag meer uitleg. Wij zijn er om uw verblijf zo aangenaam mogelijk te maken.

## Informatie over de ingreep

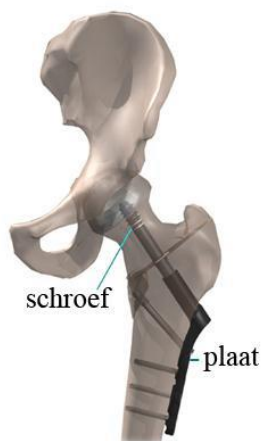
U bent via spoedopname binnengekomen met een gebroken heup waarvoor een operatie moest worden uitgevoerd.

Afhankelijk van de plaats van de breuk beslist de arts welke operatie wordt uitgevoerd. De botstukken worden vastgezet met pinnen, platen of schroeven.

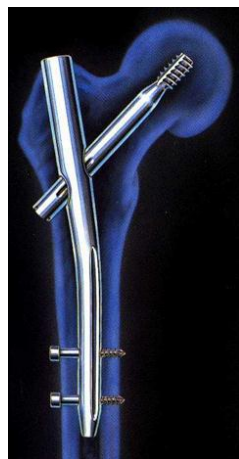
Het is een pijnlijke ingreep, het herstel na de operatie kan enkele maanden duren.

Afhankelijk van de operatie mag u steunen of krijgt u een aantal weken steunverbod. Dit wordt u na de ingreep meegedeeld.

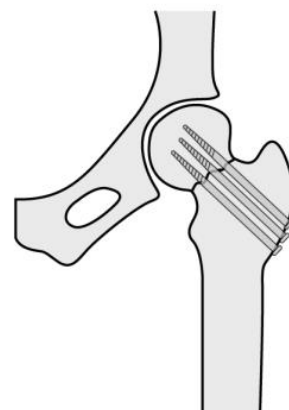
### Dynamische heupschroef



### Gammanagel



### Gecannuleerde schroeven



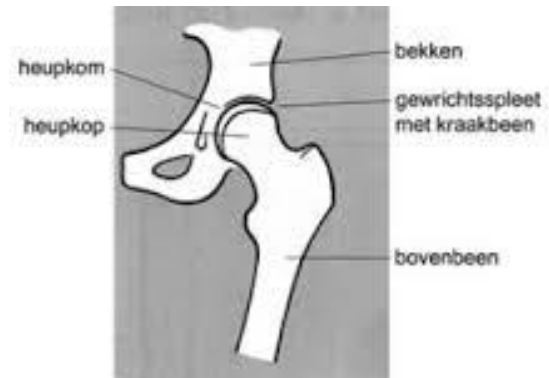
## Anatomie

Het heupgewricht bestaat uit een kop en een kom. De kom bevindt zich in het bekken, de kop aan de bovenzijde van het bovenbeen.

De kop en de kom zijn bedekt met kraakbeen waardoor dit gewricht bij veel mensen tot op hoge leeftijd pijnloos kan functioneren.

Door het heupgewricht kan uw been naar alle kanten worden gedraaid.

Een stevig omhulsel, het kapsel, houdt de botdelen van het gewricht op hun plaats.



## Operatie

Tijdens de ingreep wordt een incisie gemaakt aan de zijkant van de heup waardoor de chirurg toegang heeft tot het gewricht. Hij plaatst een nagel, schroef of plaat in het bot van het bovenbeen waardoor de dijbeenhals en kop gefixeerd worden.

De operatie vereist anesthesie. Deze kan in verschillende vormen toegediend worden: algemene, locoregionale en gecombineerd.

## Verwikkelingen

Complicaties zijn zeldzaam. Toch kunnen ze voorkomen. Enkele mogelijke verwikkelingen zijn:

- Infectie
- Bloedklonters

Om de kans op complicatie zo klein mogelijk te maken zijn er enkele zaken die moeten gebeuren zoals: preoperatief nazicht en bloedverdunnende medicatie na de ingreep.

## De dag van de operatie

U bent via spoedopname binnengekomen en van daar gaat u meestal direct naar de operatiezaal. Soms wordt u eerst naar de verpleegafdeling gebracht, dan wordt u door de verpleegkundige op de hoogte gebracht wanneer de operatie plaatsvindt. U wordt gevraagd nog eens te plassen (urinaal/bedpan) en uw kunstgebit uit te doen, alsook de juwelen, piercings en nagellak te verwijderen. U krijgt een operatiehemdje en een armbandje met uw identiteitsgegevens aan. Op het te opereren been wordt een pijl aangebracht. Iemand van het patiëntentransport brengt u naar de operatiezaal.

Onmiddellijk na de operatie wordt u naar de ontwaakzaal gebracht waar u blijft tot u goed wakker en pijnvrij bent. Daarna wordt u terug naar de kamer gebracht.

De verpleegkundige komt bij u langs om u te observeren en alles te controleren:

- Bloeddruk
- Temperatuur
- Pols
- Infuus
- Via een neusbrilletje krijgt u eventueel een kleine hoeveelheid zuurstof toegediend
- Eventueel een blaassonde
- Ijszak.

## 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 revalidatie- arts, kinesitherapeut en ergotherapeut komen langs en starten met de revalidatie.
- Ijszakken worden 4x/ dag gegeven. Deze mogen bij ontslag mee naar huis.

## Een comfortabele houding in bed

Na de operatie brengt u de eerste dag vooral door in bed. Volgende tips helpen om zo ontspannen mogelijk te rusten:

- Zet uw bed aan het hoofdeinde lichtjes omhoog. Zit niet te recht in bed, dit geeft te veel druk op uw heupgewricht.
- Een knikje ter hoogte van de knieën vermindert de druk op de hielen.
- De eerste dagen legt u uw geopereerde been op een kussen, dit voorkomt doorliggen.

## Transfer in en uit bed

Kom recht opzitten en draai uw beide benen uit bed. De eerste dagen laat u uw geopereerde been ondersteunen. Schuif verder op de rand van het bed en blijf even zitten.

Zet eerst uw niet-geopereerde been op de grond, hou het geopereerde been voorwaarts. Als u goed rechtstaat mag u op uw been steunen, tenzij u steunverbod hebt.

Wanneer u in het bed gaat, gaat u zover mogelijk op de rand zitten, voldoende ver naar het hoofdeinde. Schuif uw zitvlak zover mogelijk op het bed en draai uw benen dan één voor één of gelijktijdig in bed.

Zorg voor gesloten schoenen of pantoffels en een lange schoenlepel.

## Opzitten

Bij het rechtstaan, strekt u uw geopereerde been voorwaarts en duwt u zich af op de armleuning.

Eenmaal u rechtstaat, goed op beide benen steunen, tenzij u steunverbod hebt.

Bij het gaan zitten stapt u rugwaarts tot u met uw benen de zetel voelt, neem de leuning vast en schuif uw geopereerde been voorwaarts. Houd uw rug recht als u gaat zitten. Gebruik een stoel met armleuningen.

Neem deze regels ook in acht als u naar het toilet gaat.

Het looprekje kunt u ook als zithulp gebruiken bij het wassen, eten of andere huishoudelijke taken.



## 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 sterk 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.

## 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)

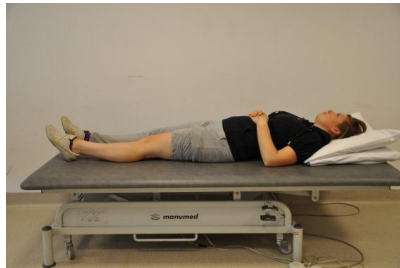
Trek uw tenen naar u toe en druk uw knie zo goed u kan tegen het bed, hierbij wordt de hiel lichtjes uit het bed gelicht. Houd deze spanning 6 seconden aan.





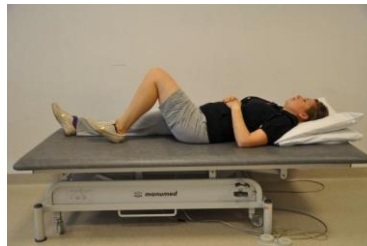
## Aanspannen van de achterste dijbeenspier (hamstrings)

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

## Gangrevalidatie

Vanaf de eerste dag na de operatie mag u uit bed komen. We maken hierbij gebruik van een rollator zodat u een goede steun hebt. Zo snel u kunt, mag u met krukken stappen. U plaatst beide krukken samen met uw geopereerd been voorwaarts, daarna zet u uw niet-geopereerd been verder. Let goed op uw houding.

Zorg zelf zo vlug mogelijk voor krukken. U laat ze meebrengen van thuis of u kunt ze kopen aan het onthaal. Krukken kosten 15 euro. Indien u de krukken binnen een termijn van 3 maanden na aankoopdatum inlevert bij één van de thuiszorgwinkels, krijgt u 10 euro terugbetaald. Indien u ze na 3 maanden niet terugbrengt, worden ze uw eigendom.

## Met rollator



## Met krukken



## Trappen

Als u goed stapt met uw krukken leren we ook hoe u trappen moet lopen. Hierbij steeds het geopereerde been gestrekt houden.

### Een trap opgaan

- Dit gebeurt steeds trede per trede.
- 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.



## Leefregels na de ingreep

### Zitten op een stoel

Zorg ervoor dat de stoel niet te laag is, zo nodig verhogen met een stevig kussen.

Gebruik liefst een stoel met armleuningen (vb. een tuinstoel).

### Bed

Als uw bed te laag is kunt u dit ophogen door een extra matras of door blokken onder de poten te plaatsen.

Als u zich op uw zij draait, kunt u eventueel een kussen tussen de knieën plaatsen.



## Opstaan uit bed of uit stoel

Zorg ervoor dat u het geopereerde been naar voor strekt.



## Toilet

Een toiletverhoog is te koop in de thuiszorgwinkel in verschillende hoogtes.

Een steuntje aan de muur is gemakkelijk te installeren en maakt het opstaan en zitten veel makkelijker.



## Krukken

Gedurende 2 weken gebruikt u 2 krukken, daarna mag u 1 kruk gebruiken. Deze neemt u aan de kant van uw niet-geopereerde been. Voor langere afstanden kunt u best 6 weken 2 krukken gebruiken. Bij steunverbod, 2 krukken gebruiken tot u mag steunen.

## Wassen

Het wassen van de voeten kan uitgevoerd worden met een rugborstel waarover u een washandje trekt. Met een grote handdoek kunt u uw voeten afdrogen.

## Douchen

- Als de draadjes verwijderd zijn of met een plastic pleister kunt u douchen
- Gebruik een antislipmatje.
- Bevestig eventueel een steunstang.
- Gebruik eventueel een stoel of een opklapbaar zitje tegen de wand (er bestaan zitjes die zich automatisch vastzetten wanneer ze naar beneden worden geklapt).
- Gebruik douchegel of zeep aan een koord of haak.



## Bad

- Op de bodem van het bad zitten is moeilijk, gebruik eventueel een badstoeltje.
- Gebruik een antislipmatje.
- Muurstangen helpen bij het in- en uitstappen alsook bij het gaan zitten en rechtstaan.

Eerste manier:

- U gaat op een stoel naast het bad zitten.
- Breng uw benen één voor één in het bad.
- Sta recht en ga op het badstoeltje zitten, terwijl u de handgreep aan de muur vasthoudt.

Tweede manier:

- U staat met uw niet-geopereerde been naar het bad.
- U neemt de handgreep stevig vast en zet het goede been in bad.
- Daarna zet u uw geopereerde been in bad.
- Uitstappen doet u in omgekeerde volgorde.

OPGEPAST VOOR LOSLIGGENDE VLOERMATJES

## Aankleden

- Bij het aandoen van sokken, schoenen en een broek laat u zich best door iemand helpen.
- Of u kunt gebruik maken van aangepaste hulpmiddelen zodat u zich zelfstandig kunt aankleden.
- Een broek, rok of slip kan u aan doen door gebruik te maken van een grijpmiddel of schoenlepel.
- Er bestaan ook hulpmiddeltjes om uw sokken, kousen of panty's aan te doen: de kous wordt over de plastic kousenaantrekker geschoven, u schuift uw voet erin en met behulp van 2 lintjes trekt u het geheel naar boven.
- Er bestaat ook een kousenaantrekker gecombineerd met een schoenlepel.

## Schoenen

- Het is best schoenen te dragen die vast aan de voet zitten, geen hoge hakken of slippers.
- Gebruik een lange schoenlepel om uw schoenen aan en uit te doen.

## Instappen in een auto

- 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).





## Autorijden

- 6 weken na de operatie mag u zelf weer rijden.
- Bij lange ritten af en toe uitstappen.

## Fietsen

- Begin met fietsen op een hometrainer. Zet het zadel goed hoog.



## Sporten en gymnastiek

- Na overleg met de arts.

## Huishouden

Het dragen van zware lasten dient zoveel mogelijk vermeden te worden. Als het niet anders kan, houdt u het gewicht zo dicht mogelijk tegen het lichaam.

Draag het voorwerp voor het lichaam of aan de geopereerde zijde.

Een serveerwagentje en een boodschappenwagentje zijn handige hulpmiddelen.



## Iets oprapen van de grond

### Eerste manier

- Zorg dat het voorwerp voor u op de grond ligt.
- Steun met één hand op een stabiel voorwerp (vb. een tafel, een stoel).
- Steun op het gezonde been, en strek het geopereerde been rugwaarts.
- Buig lichtjes door het gezonde been.
- Met uw vrije hand kunt u nu het voorwerp oprapen.



### Tweede manier

- Plaats de knie van het geopereerde been op de grond.
  - Het andere been steunt op de voet.
  - Buig naar voor om het voorwerp op te rapen.
  - Bij het rechtekomen steunt u zoveel mogelijk op het gezonde been, neem ook steun met uw handen.
- 
- Op deze manier kunt u ook de wasmachine in- en uitladen of u kunt dit op een verhoog plaatsen.



## Poetsen

- Bij het uitwassen van bad of douche gaat u best op uw knieën zitten.
- Een stoffer en blik met verlengde steel, een zwabber met uitknijpsysteem maken het poetsen eenvoudiger.

## Andere taken

Langdurig zitten of rechtstaan, raden we af.

- Breng afwisseling in uw huishoudelijk werk.
- Zitten doet u best op een stabiele kruk, eventueel met verstelbare zitting vb. een bureaustoel.
- Herschik zo nodig de keukenkasten en leg dingen die u niet vaak nodig hebt onderaan.
- Stopcontacten die u veel gebruikt kunt u verhogen met een verdeelstekker.

## Tuinieren

- Draag stevige schoenen.
- Ga op uw knieën zitten, draai u niet om in deze houding.
- Verleng al uw tuingerief met een lange steel.
- Een kniesteun met kussentje is een aangenaam hulpmiddel

## 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.



## Hulp na ontslag

Na ontslag zult 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 vóór de breuk en afhankelijk van uw thuissituatie.

Voor mobiele patiënten voor de breuk gelden de volgende criteria:

- Als u zelfstandig in en uit uw bed kunt.
- Als u kunt stappen met een looprek of krukken.
- Als u de trap op en af kunt.
- 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.
- Zwelling.
- Als het been dik, glanzend en pijnlijk is.

## Belangrijk

### Spuitjes tegen flebitis

- 4 tot 6 weken.
- GEEN intramusculaire inspuitingen aan de geopereerde zijde.

### Zwelling van de benen

- Plaats het bed aan het voeteinde iets hoger.

### Massages

- NIET aan de geopereerde zijde.
- NIET zonder advies van de dokter.

### Seksuele activiteit


- Na 6 weken.

## Tot slot


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?

AZ Turnhout  
Campus Sint-Elisabeth  
Rubensstraat 166  
2300 Turnhout  
 014 40 60 11

AZ Turnhout  
Campus Sint-Jozef  
Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout  
 014 44 41 11

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  
 014 40 63 01

**Meer info op [www.turnhout-orthopedie.be](http://www.turnhout-orthopedie.be)**

# Persoonlijke notities / vragen

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met de arts of verpleegkundige.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**AZ Turnhout vzw**  
[www.azturnhout.be](http://www.azturnhout.be)  
[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)



Blijf op de hoogte via [www.facebook.com/azturnhout](http://www.facebook.com/azturnhout)



**Campus Sint-Jozef**  
Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout  
014 40 60 11



**Campus Sint-Elisabeth**  
Rubensstraat 166  
2300 Turnhout  
014 40 60 11