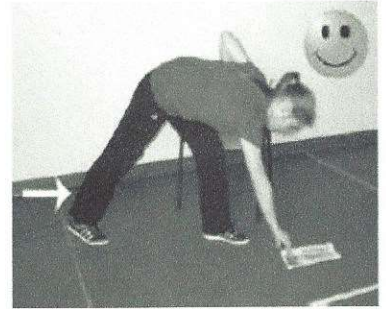


Patiënt informatie voor na een Totale Heup Prothese

Risico bewegingen:

- het geopereerde been naar binnen draaien.
- het kruisen van uw benen zowel in lig, zit of stand.
- de heup verder buigen dan 90° (dit is een haakse hoek).
- combinaties van de hier bovenstaande bewegingen.
- dagelijkse activiteiten waarbij deze bewegingen regelmatig voorkomen:
 - * het aantrekken van de sokken of schoenen, laat u bij voorkeur helpen of gebruik een hulpmiddel. Bij dit laatste zorg dat je de voet vanaf de binnenkant van de knie benadert.

* bukken; probeer dit te vermijden, mocht u toch iets van de grond oprapen, zet dan het geopereerde been naar achteren en steun op het andere been. Zoals op de afbeelding rechts.



Instructies voor het kruklopen

Er zijn meerdere manieren voor het kruklopen, hieronder worden ze beschreven van veel ondersteuning naar minder.

1. zet beide krukken naar voren, zet uw geopereerde been tussen de krukken en sluit het niet-geopereerde been aan.
2. altemnerend lopen; wanneer u het linker been vooruit zet, gaat tegelijkertijd de kruk van de rechter arm naar voren. Op het moment dat u het rechter been vooruit zet, gaat tegelijkertijd de kruk van de linker arm naar voren.
3. Lopen met 1 kruk; gebruik altijd de kruk aan de tegenovergestelde zijde van het geopereerde been. Wanneer u het geopereerde been vooruit zet, brengt u tegelijkertijd de kruk van de tegenovergestelde zijde vooruit.

Instructies voor het in- en uit het bed stappen / slapen

- in bed eerst het niet-geopereerde been.
- uit bed eerst het geopereerde been.
- u wordt geadviseerd om de eerste 6 weken op de rug of buik te slapen. Wanneer slapen op de rug voor u echt onmogelijk is, mag u ook in overleg met de therapeut op de geopereerde zijde slapen waarbij u een kussen tussen de benen plaatst.
- omdraaien in bed over de geopereerde zijde.
- probeer 2 keer per dag een half uur op de rug of op de buik te liggen.

Instructies voor het in- en uit de auto stappen

- zorg ervoor dat u de autostoel in de achterste stand zet en de rugleuning achterover.
- eventueel een kussen op de zitting leggen zodat de instap minder diep is.
- eventueel een plastic zak op de zitting leggen zodat het draaien gemakkelijker gaat.
- ga vervolgens zitten waarbij u uw romp achterover laat zakken.
- zet vervolgens de voeten één voor één in de auto.

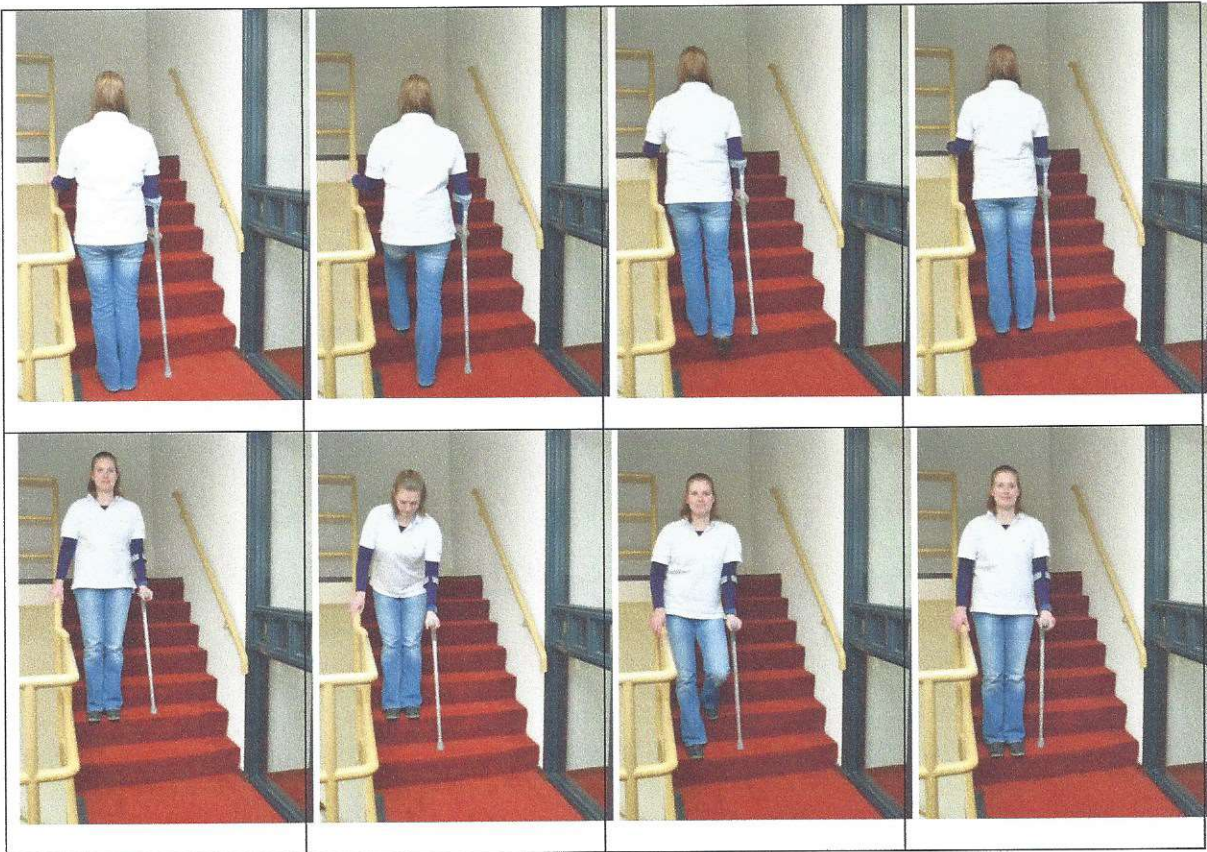
Pijn

De pijn na het plaatsen van de heupprothese neemt geleidelijk aan af, beginnend ongeveer een maand na de operatie. Veelal horen wij dat "patiënten" moeite hebben met het vinden van een prettige slaaphouding, dit in verband met pijnklachten. Belangrijk is dat u geen kussen onder de knieholte legt. Wel mag u koelen, 3-4 keer per dag 20 minuten, waarbij u altijd een handdoek plaatst tussen het koelelement en het heupgewricht.

Onze ervaring leert dat na 3 tot 4 maanden de pijnklachten aanzienlijk afnemen en de beweeglijkheid van het gewricht toeneemt. Tot ongeveer 12 maanden na de operatie bestaat de kans dat u na lange wandelingen / fysieke zware activiteiten een doffe en of zeurende pijn ervaart.

Instructies voor het traplopen

- gebruik waar mogelijk de trapleuning.
 - omhoog; zet het niet- geopereerde been op de eerste hogere trede, sluit hierna met het geopereerde been met de kruk ernaast.
 - omlaag; zet eerst de kruk en het geopereerde been een trede lager, dan sluit u aan met het niet – geopereerde been.
- * ezelsbrug: naar boven eerst het goede been, naar beneden eerst het slechte been.



Instructies bij een been met veel zwelling:

- zorg dat het geopereerde been hoog ligt.
- beweeg regelmatig de voeten; tenen naar u toe trekken en van u af bewegen en cirkels maken met de enkels.

Sporthervatting:

Geschikte sporten zijn: wandelen, fietsen, zwemmen, langlaufen, gymnastiek, fitness en golf.

Beperkt geschikte sporten zijn: joggen, tafeltennis, tennis en badminton.

Niet geschikte sporten zijn: skiën, schaatsen, balspelen, atletiek, contactsporten.

* let op dit is een algemene richtlijn, vraag dit voor de zekerheid na aan uw orthooped.

Week 1-2


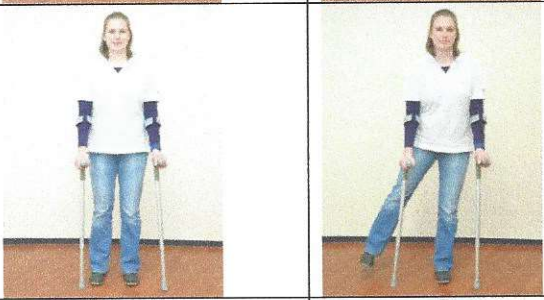
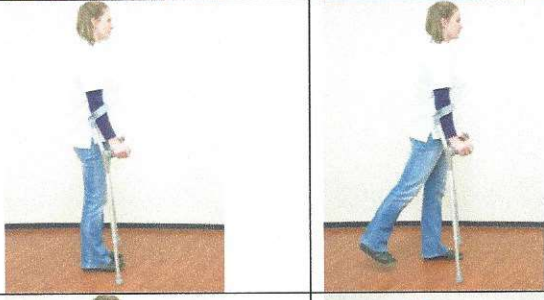


Ruglig:

1			<p>Schuif uw hak over het bed naar uw bil, til uw knie vervolgens op tot 90 graden heupbuiging maximaal.</p>
2			<p>Trek de knie van uw niet geopereerde been met 2 handen naar de borst en druk het andere been gestrekt in het bed.</p>
3			<p>Buig beide knieën tot +/- 90 graden, zet uw voeten op het bed. Til de billen op en maak een bruggetje. Houd dit 3 tellen vast.</p>
4			<p>Schuif uw been gestrekt zijwaarts en terug over het bed. Houdt hierbij uw voet recht.</p>

In zit:

1			<p>De knie strekken waarbij het bovenbeen op de stoel blijft.</p>
2			<p>De knie optrekken richting de borst, maximaal 5 centimeter.</p>
3			<p>De knie zijwaarts bewegen waarbij het bovenbeen contact blijft houden met de stoel.</p>

In stand:

1		<p>De knie optrekken richting de borst, hef uw been tot horizontaal (90 graden). Let op dat u de rug recht houdt.</p>
2		<p>Het geopereerde been zijwaarts bewegen. Let op dat u de rug recht houdt.</p>
3		<p>Het geopereerde been naar achteren bewegen. Let op dat u de rug recht houdt.</p>
4		<p>Het geopereerde been naar achteren bewegen. Let op dat u de rug recht houdt. Plaats eerst de voorvoet op de grond waarna u de hak naar beneden beweegt.</p>
5		<p>Staan waarbij u de voeten parallel plaatst, op heupbreedte. Zak licht door de knieën en buig in de heupen. Maak een beweging alsof u gaat zitten.</p>

Probeer de oefeningen 2-3 keer per dag uit te voeren waarbij u iedere oefening 10-15 keer herhaalt, op geleide van de pijn! Probeer te variëren in de oefeningen door deze wisselend in lig, zit en stand uit te voeren.

Week 3-6:

1			<p>Step oefening. Staan met het lichaam gestrekt. Neus richting de step. Zet het geopereerde been op de verhoging en plaats de andere voet ernaast. Stap af met het eerst geplaatste been.</p>
2			<p>Step oefening. Staan met het lichaam gestrekt. Geopereerde zijde naar de step laten wijzen. Stap met het geopereerde been op en plaats de andere voet ernaast. Stap af met het laatst geplaatste been.</p>
3			<p>Uitvalspas. Staan, voeten parallel in schrede stand. Zet het geopereerde been naar voren en zak licht door de knie. Hoe groter de pas en hoe dieper u zakt des te zwaarder de oefening.</p>
4			<p>Fietsen op de hometrainer; dit in overleg met uw fysiotherapeut.</p>

Probeer de oefeningen 2-3 keer per dag uit te voeren waarbij u iedere oefening 10-15 keer herhaalt, op geleide van de pijn!

Week 6 – 3 maanden:

De fysiotherapeut stelt samen met u een schema op om uw specifieke doelen als bijvoorbeeld sporthervatting of zware huishoudelijke taken te kunnen behalen.