

Fysiotherapie na een heupoperatie

Uw heupgewricht is vervangen door een kunstheup (heupprothese). Een mogelijke complicatie is het uit de kom 'schieten' van de heupprothese. Dit wordt ook wel luxatie genoemd. In deze folder leest u hoe u dit kunt voorkomen. Ook krijgt u tips over het functioneren in het dagelijks leven. Daarnaast staan in deze folder oefeningen beschreven om de beweeglijkheid van de gewrichten en de functie van de spieren te verbeteren en te onderhouden.

Adviezen na een totale heupprothese

- U mag slapen in iedere gewenste houding. Eventueel kunt u een kussen tussen de benen leggen voor comfort.
- Vermijd een combinatie van maximale heupbuiging, het kruisen van de benen en het naar binnen draaien van het geopereerde been.
- U mag niet met de benen over elkaar zitten.
- Als u merkt dat de heup een bepaalde beweging nog niet toelaat, zet deze dan niet door zodat u niets forceert.
- Afbouwen van uw loophulpmiddel mag op basis van de kwaliteit van het lopen.
- Autorijden en fietsen mag weer als de loophulpmiddelen niet meer nodig zijn.
- Bukken mag door het geopereerde been naar achteren te steken.

Oefeningen voor op bed na de operatie

De volgende oefeningen zijn bedoeld om de doorbloeding in uw been te stimuleren en om het bewegingsgevoel in uw been weer terug te krijgen.

Oefening 1 mag u 2 keer per uur 15 keer herhalen.

De andere oefeningen kunt u ieder uur 10 keer herhalen, waarbij u de beweging 3 seconden vasthoudt.

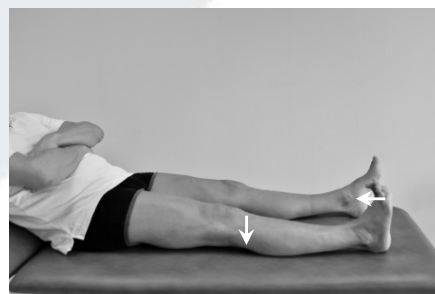
Oefening 1

Trek uw voet op, houd 3 tellen vast en laat weer los. U kunt ook in cirkels bewegen.



Oefening 2

De knieholte in het bed drukken. Daarbij beweegt de knieholte richting het matras.



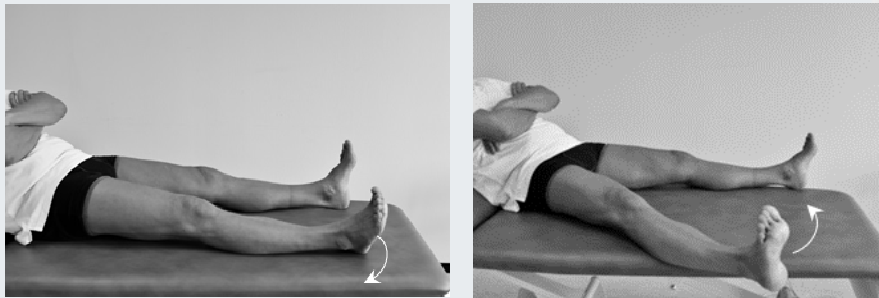
Oefening 3

De knie optrekken waarbij de voet over het bed schuift.



Oefening 4

Het been over het bed schuiven.



Oefening 5

De bilspieren aanspannen door ze samen te knijpen en weer los te laten.

Oefening ter verbetering van het strekken van de heup

Op de foto's is het rechterbeen het geopereerde been.

Oefening 6

U ligt op uw rug. Trek dan de knie van uw gezonde been op in een hoek van minder dan 90 graden. Laat het geopereerde been gestrekt liggen voor 15 minuten. Deze oefening doet u 3 keer per dag. Als het lukt, mag u het gezonde been ook naar de borst brengen zoals op de afbeelding.



Oefening 7

U staat rechtop met uw handen gesteund en met uw voeten op schouderbreedte. Plaats het geopereerde been naar achteren op de bal van de voet. Strek vervolgens uw knie en heup zonder dat de hak op de grond komt. Blijf zelf goed rechtop staan en span uw buikspieren aan.



Tips voor het functioneren in het dagelijks leven

Slapen

Bij het op de zij slapen is het aan te raden een kussen tussen de benen te plaatsen voor comfort. Hebt u een laag bed, dan kunt u een extra matras erop leggen of bedklossen gebruiken. Over het algemeen is een bed net iets hoger dan de knieholte voldoende hoog.

Zitten en opstaan

Maak gebruik van de armleuningen van een stoel bij het opstaan en gaan zitten. Het meest comfortabel is een stoel met een vlakke, stevige zitting die net iets hoger is dan uw knieholte en waarin u niet te veel kunt wegzakken. Een (hoge) rugleuning en armleuningen geven veel steun. Een hogere tuinstoel met armleuningen voldoet vaak ook. U kunt het gaan zitten of staan vaak vergemakkelijken door het geopereerde been iets naar voren plaatsen.

Ook het toilet moet voldoende hoog zijn. Als u een te laag toilet heeft, kunt u tijdelijk een losse toiletverhoger lenen bij de thuiszorgwinkel. Een seniorentoilet heeft al de juiste hoogte.

Baden en douchen

Het kan prettig zijn om de eerste tijd zittend te douchen. Plaats daarvoor een tuinstoel met armleuningen of een douchekrukje in de douchebak. Een antislipmat in de douchebak voorkomt uitglijden en geeft stabiliteit.

Heeft u een douche boven de badkuip? Douche dan met behulp van een badplank die dwars over het bad ligt. U kunt dan zittend douchen. U kunt deze badplank lenen bij een thuiszorgwinkel.

Als de douche een hoge instap heeft, bevestig dan aan de muur een handgreep. U kunt dan steun vinden bij het overbruggen van het hoogteverschil. Wij raden u af om de eerste paar weken na de operatie te baden. Het in- en uit bad stappen, maar vooral ook het zitten in bad is een flinke belasting voor de heup. Vaak is dit na ongeveer 6 weken geen probleem meer.

Aan- en uitkleden

Kleedt u zich gedurende de eerste weken zoveel mogelijk zittend aan. Mocht dit nog moeilijk gaan zonder gebruik van hulpmiddelen dan zouden de volgende hulpmiddelen wellicht een toevoeging kunnen zijn: helping hand, kousen-aantrekhelp, lange schoenlepel.

Als u merkt dat de heup een bepaalde beweging nog niet toelaat, zet dan niet door zodat u niets forceert.

Spullen van de grond rapen

Als u moet bukken om iets op te rapen kunt u het geopereerde been naar achteren plaatsen en met een hand steunen op een stoel of tafel. Met behulp van een helping hand kunt u ook staand of zittend spullen oprapen van de grond.

Traplopen

Dit oefent u met de fysiotherapeut. Een stevige trapleuning is nodig.

Omhoog: eerst het niet geopereerde been, dan het geopereerde been en de elleboogkruk bijsluiten.

Omlaag: eerst de elleboogkruk met het geopereerde been, dan het niet geopereerde been bijsluiten.

Huishoudelijke activiteiten

Probeer tijdens alle activiteiten staan en zitten goed af te wisselen. Neem voldoende rustpauzes. Zorg dat de spullen die u vaak nodig heeft tussen heup- en schouderhoogte in de keukenkastjes staan. Voor zwaardere werkzaamheden zoals stofzuigen, bed verschonen en ramen zemen heeft u vlak na de operatie hulp nodig.

Aandachtspunten bij het gebruik van elleboogkrukken

De krukken worden door de fysiotherapeut afgesteld. De krukken staan op de goede hoogte afgesteld wanneer u kunt staan met de handen op de handgrepen van de krukken en de ellebogen bijna gestrekt.

Gaan zitten

Wanneer u wilt gaan zitten, loopt u naar achteren totdat u het bed of de stoel met de achterkant van uw benen voelt. Zet de krukken eerst aan de kant en steun met beide handen op de leuning van de stoel of op het bed. Zet uw geopereerde been goed onder uw

lichaam en niet opzij, waardoor u het geopereerde been volledig belast (navel boven de grote teen).

Gaan staan

Wanneer u wilt gaan staan, verplaatst u zich eerst naar de rand van de zitting, dus naar voren toe. Drukt u zich dan op met beide armen vanaf de armleuningen. Probeer niet op te staan door u op te drukken vanaf de krukken, dit is onstabiel waardoor u kunt vallen.

Lopen

Wanneer u met krukken loopt, is het belangrijk dat u dit in de goede houding doet. Houd uw hoofd rechtop en kijk vooruit. Wanneer u naar uw voeten kijkt, bestaat de mogelijkheid dat u struikelt en valt. Bovendien raakt u hiervan ook meer vermoeid. Loop rustig. Het is niet nodig dat u zich haast.

Controleer of de doppen van de krukken nog voldoende profiel hebben. Kijk uit voor natte en/of gladde vloeren!

Kortom: doe het rustig aan en wees voorzichtig tijdens de herstelfase.

Deelnemen aan het verkeer

Als u voor de operatie ook al regelmatig fietste, mag u ongeveer 6 weken na de operatie weer buiten gaan fietsen. Hiervoor moet u voldoende controle over u been te hebben. Gebruik een damesfiets vanwege de lage instap. Het is aan te raden van tevoren te oefenen

op een hometrainer. U kunt hier in overleg met uw fysiotherapeut mee starten. Over het algemeen wordt hiermee gestart als de wond dicht is.

Meestal kunt u 4 tot 6 weken na de operatie weer autorijden. Om gas te kunnen geven, te schakelen en te remmen heeft u een goede controle over uw been nodig. Als leidraad kunt aanhouden dat het veilig is auto te rijden als u geen krukken of ander loophulpmiddel nodig heeft.

Reizen

U mag zoveel als u wilt buitenshuis zijn. U mag vanaf 6 weken na de operatie weer vliegen. Het is belangrijk dat u tussendoor even de benen strekt als de vlucht langer dan 2 uur duurt. Houdt u er ook rekening mee dat bij de douane de metaaldetectoren kunnen afgaan door uw metalen prothese. Meld dit bij de douane en gebruik hierbij het prothesepasje dat u bij ontslag gekregen heeft.

Seksuele activiteiten

U kunt weer seksueel actief zijn zodra u daar behoefte aan heeft. Waarschijnlijk zijn bepaalde houdingen prettiger dan andere.

Tips en richtlijnen bij de uitvoering van diverse dagelijkse handelingen:

Onderstaande adviezen kunt u gebruiken bij allerlei dagelijkse handelingen en zijn gericht op energiebesparing en zorgen ervoor dat u uw heup niet overbelast.

- Als u lang moet staan kunt u een hoge kruk of stoel gebruiken. Probeer het staan en lopen met zitten af te wisselen. Hierdoor kunnen de spieren weer geleidelijk wennen aan het belasten. Ook voorkomt dit dat de nieuwe heup langdurig wordt belast.
- Zorg ervoor dat u niet te ver hoeft te reiken. De kans om uw evenwicht te verliezen is dan groter.
- Plan uw activiteiten per dag. Stel prioriteiten en wissel zware en lichte taken af. Laat voldoende ruimte voor pauzes.
- Richt uw woon- en werkomgeving zo praktisch mogelijk in. Zorg dat de spullen die u regelmatig nodig heeft tussen heup- en schouderhoogte opgeborgen zijn.
- Bereid uw werkplek voor voordat u ergens aan begint. Verzamel alles wat u nodig heeft van te voren.

Voor verdere informatie verwijzen we u naar onderstaande link:

www.maartenskliniek.nl/orthopedie/heup-en-bovenbeen/totale-heupprothese

Vragen?

Heeft u nog vragen? Schrijf ze op. En stel ze gerust tijdens de behandeling. Heeft u thuis nog vragen? Dan kunt u altijd contact opnemen met de afdeling fysiotherapie op telefoonnummer 0485-84 52 55 of via e-mail: therapie@pantein.nl.

Februari 2020 – versie 5
FYS003