

Inhoud

Welkom	2
Wat breng je in orde vóór de ingreep:	3
• inhoud van het groene mapje	3
• persoonlijke voorbereiding	3
• aanpassingen aan de woning	3
Wat breng je mee naar het ziekenhuis?	4
Wat laat je best thuis?	4
Preoperatieve informatiesessie	6
Algemene informatie over de heup	5
Vervanging van het heupgewricht	6
Verloop van de opnamedag	7
De ingreep zelf	8
Na de operatie	9
Terug op de verpleegeenheid	9
De volgende dagen	10
Kinesitherapie	11
Ergotherapie	12
Sociale dienst	13
Ontslag	14
Veel gestelde vragen bij ontslag	15
Waarschuwingstekens voor de thuissituatie	17

Welkom

Beste bezoeker

Wij heten je van harte welkom op onze afdeling F1. Ons team van gespecialiseerde artsen en verpleegkundigen staat klaar om jou te begeleiden.

Je wordt binnenkort in ons ziekenhuis opgenomen voor het plaatsen van een totale heupprothese. Deze ingreep roept waarschijnlijk bij jou en je familieleden toch wat vragen op. In deze brochure krijgen jullie meer praktische informatie over de heupprothese, de voorbereiding en het verloop van de operatie, het verblijf in het ziekenhuis, het ontslag en de revalidatie. Neem rustig de tijd om deze volledig te lezen.

Heb jij na het lezen van deze brochure nog verdere vragen, opmerkingen of wensen, aarzel dan niet om je behandelende orthopedist, de verpleegkundigen van verpleegeenheid F1, kinesitherapeut, ergotherapeut of sociaal werker aan te spreken.

Wij wensen jou een aangenaam verblijf en een spoedig herstel op onze afdeling.

Het team van verpleegeenheid F1

Wat breng je in orde vóór de ingreep?

Om je opname in het ziekenhuis en je terugkeer naar huis zo vlot mogelijk te laten verlopen, kan je je thuis al voorbereiden. Je kreeg op de vooropname of op het secretariaat orthopedie een mapje mee met een aantal formulieren.

Inhoud van het mapje van vooropname

- Documenten in te vullen:
 - door jezelf (eventueel i.s.m. een medewerker van de vooropname)
 - vragenlijst preoperatief medisch dossier (wit)
 - lijst thuismedicatie met hoeveelheid, dosis en tijdstip van inname op medicatiezakje
 - toestemmingsformulieren (wit) – 3 formulieren (ingreep, anesthesie en transfusie)
 - door je huisarts (of aan hem te bezorgen)
 - kennisgeving van de ingreep (wit)
 - aanvraag bloedafname/urinestaal (indien nodig)
 - vraag naar medisch verslag en antecedenten (wit)
 - door je kinesitherapeut (of aan hem te bezorgen)
 - een voorschrift voor preoperatieve oefeningen (roze)
 - vragenlijst thuissituatie en motorisch bilan (roze)
 - door de behandelende orthopedist
 - aanvraag tot opname
- Informatiebrochures over de ingreep, de verpleegeenheid, anesthesie, pijn en het ziekenhuis.

Persoonlijke voorbereiding

- Gebruik geen bodylotion of olie voor de operatie. De avond voor de ingreep moet het hele lichaam gewassen worden met Isobetadine Uniwash.
- Zorg voor een goede (nagel)verzorging van handen en voeten (eventueel door een pedicure). Slecht geknipte nagels, schimmels of kloven aan handen of voeten verhogen het een risico in op infecties. Nagellak of kunstnagels zijn niet toegestaan.
- Gebruik van sommige bloed verdunnende medicijnen MOET in overleg met de anesthesist en/of je huisarts 10 dagen vóór de ingreep gestopt worden. Dat om bloedverlies tijdens de ingreep zoveel mogelijk te beperken. De anesthesist en/of je huisarts kan eventueel vervangmedicatie (spuitjes) voorschrijven.
- Stop met roken. Roken beïnvloedt de wondgenezing en de botingroei van de prothese negatief. Raadpleeg je huisarts of vraag op de verpleegeenheid voor eventuele hulpmiddelen, bv. nicotinepleisters.

Aanpassingen aan de woning

- Verwijder kleine losliggende tapijten zodat je niet uitglijdt en maak alle losliggende draden vast.
- Richt indien mogelijk je woon-, slaap-, bad/toiletruimte op het gelijkvloers in.
- Bereid vooraf maaltijden en verdeel ze in kleine porties die je later kan opwarmen.

Wat breng je mee naar het ziekenhuis?

- Identiteitskaart voor de inschrijving bij de opname
- Bloedgroepkaart
- Formulieren voor verzekering, ziekenfonds en arbeidsongeschiktheid
- Telefoonnummers van minimum 2 contactpersonen die altijd beschikbaar zijn
- Toiletgerief: handdoeken, washandjes, zeep, tandenborstel, tandpasta ...
- Stevige schoenen of pantoffels die gesloten zijn aan de hiel
- Lange schoenaantrekker met haakje
- Krukken (kan je huren bij de mutualiteit of aankopen in het ziekenhuis)
- Thuismedicatie in de originele verpakking
- Mapje van de vooropname
- Voorgeschreven Isobetadine Uniwash

Wat laat je best thuis?

- Geld
- Waardevolle voorwerpen
- Juwelen

Preoperatieve informatiesessie

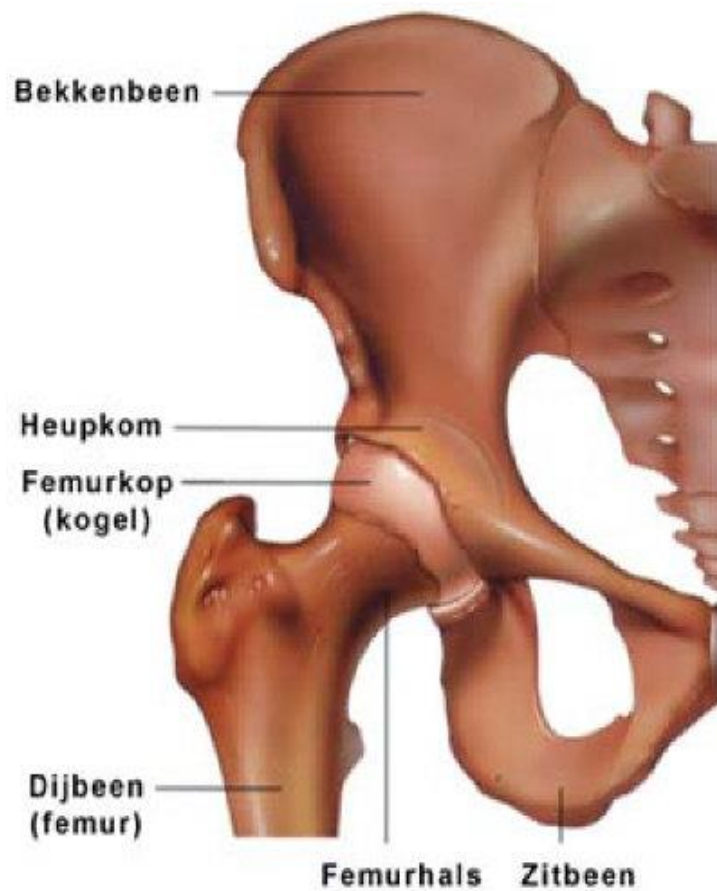
Twee keer per maand organiseert de afdeling F1 een preoperatieve infosessie voor patiënten die in de nabije toekomst een ingreep voor een totale knieprothese zullen ondergaan. Tijdens deze sessie word je ingelicht over de ingreep, de postoperatieve opvolging en de verdere revalidatie. Het is belangrijk dat je op deze infosessie aanwezig bent.

Algemene informatie over de heup

Het heupgewricht bestaat uit twee belangrijke delen:

- de ronde kop van het dijbeen
- de holle kom van de heup

De kop en de kom zijn bekleed met kraakbeen. Behalve de steun die de kop in de kom vindt, wordt het gewricht ook nog op zijn plaats gehouden door een mantel van bil- en heupspieren.



Vervanging van het heupgewricht

Waarom een heupprothese?

Slijtage van het kraakbeen in het gewricht is meestal de reden voor een heupoperatie. Doordat de gewrichtsvlakken niet meer soepel langs elkaar kunnen glijden, wordt bewegen steeds moeilijker en pijnlijker.

Een totale heupprothese wordt geplaatst om:

- jou van de pijn te verlossen;
- het heupgewricht beter te laten bewegen.

De prothese

De prothese bestaat net zoals het natuurlijke gewricht uit twee delen:

- Een kop en een steel van metaal. De steel wordt in de schacht van het dijbeen gebracht.
- Een kommetje (cup) van kunststof, of een combinatie van metaal en kunststof, dat in het bekken wordt vastgemaakt.



Verloop van de opnamedag

Bij aankomst in het ziekenhuis en na inschrijving aan de balie, krijg je je eerste identificatiearmbandje. Daarna begeleidt de onthaalmedewerker, indien aanwezig, jou naar de verpleegafdeling F1. Onze afdeling bevindt zich in F-blok, op de eerste verdieping. Hier kom je terecht als je de paarse pijlen volgt.

Op de afdeling start de verpleegkundige met de eerste voorbereidingen. Je krijgt je tweede identificatiearmbandje met daarop je naam, geboortedatum, kamernummer en verpleegeenheid. Draag deze gedurende je volledige verblijf.

Bij een opname de avond voor de ingreep:

- Mag je normaal eten en drinken tot middernacht.
- Eventueel bloedonderzoek ter voorbereiding van een mogelijke bloedtransfusie tijdens of na de ingreep of ter controle van de stolling.
- Toediening van een kalmeermiddel, indien je jonger bent dan 75 jaar.
- Wassen van het volledige lichaam met Isobetadine Uniwash.
- Afgeven van de ingevulde formulieren (ziekenfonds, hospitalisatie, arbeidsongeschiktheid aan verpleegkundige.

Bij een opname de dag van de ingreep:

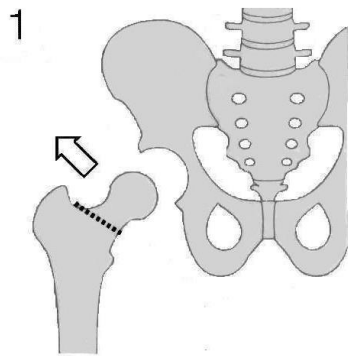
- Mag je de avond voor de opname het volledige lichaam thuis wassen met Isobetadine Uniwash.
- Dag van de operatie moet je nuchter zijn. Vanaf middernacht mag je niets meer eten of drinken. Onder nuchter verstaan we ook niet meer roken omdat roken een slechte invloed heeft op de botingroei.
- Eventueel bloedonderzoek ter voorbereiding van een mogelijke bloedtransfusie tijdens of na de ingreep of ter controle van de stolling.
- Afgeven van de ingevulde formulieren (ziekenfonds, hospitalisatie, arbeidsongeschiktheid aan verpleegkundige.

Voorbereiding de dag van de ingreep:

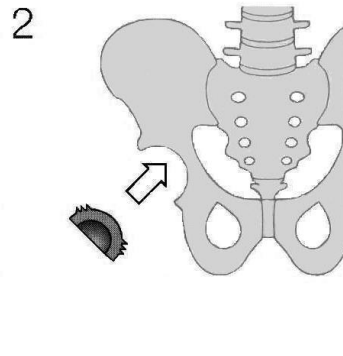
- Wassen van de operatiestreek en de voeten met Isobetadine Uniwash.
- Scheren van de operatiestreek.
- Je krijgt een operatiehemd aan.
- Ondergoed moet je uitdoen voor de operatie.
- Kunstgebit, bril of contactlenzen, hoorapparaat moet je uitdoen.
- Haarspelden, juwelen, make-up, nagellak of kunstnagels zijn niet toegestaan.
- Thuismedicatie wordt enkel gegeven op advies van de anesthesist of de behandelende orthopedist.
- Toediening van een kalmeermiddel, indien je jonger bent dan 75 jaar.

De ingreep zelf

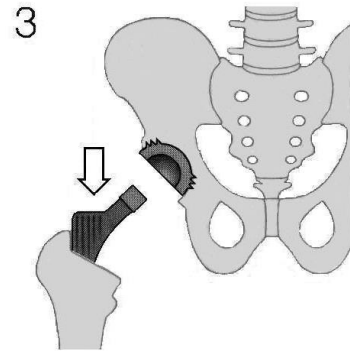
Tijdens de ingreep vervangen we het beschadigde gewricht door een prothesegewricht. De ingreep begint met een huidinsnijding in de dij.



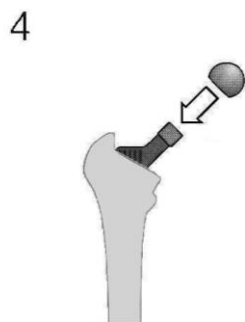
1
De beschadigde femurknop wordt weggesneden en verwijderd.



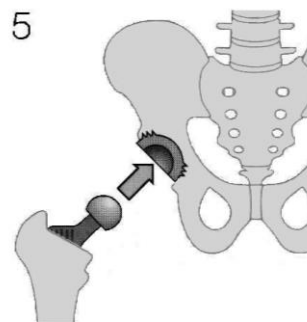
2
De vorm van de heupkom wordt gelijk gemaakt met het implantaat.



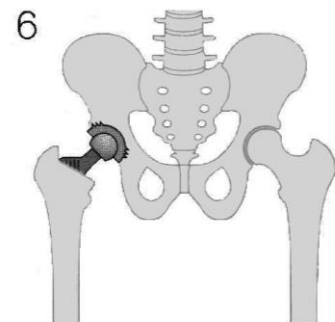
3
De prothese wordt in de heupkom geplaatst en vastgezet met schroeven of botcement.



4
Zodra de femurschacht vastzit, wordt de prothesekop erop bevestigd.



5
De geïmplanteerde schacht en bolvormige kop worden dan in de prothesekom vastgemaakt.



6
De totale heupprothese is geplaatst.

Na de operatie

Na de operatie brengen wij je naar de recovery (ontwaakruimte) waar je gedurende de eerste uren intensief bewaakt en gecontroleerd wordt. Het is mogelijk dat je bij aankomst op de verpleegafdeling nog erg slaperig bent.

In totaal ben je ongeveer 4 - 5 uur van de kamer weg. De familie moet zich hierover niet ongerust maken.

Terug op de verpleegeenheid

- Drinken mag je vanaf 2 uur na de ingreep (op voorschrift van de anesthesist).
- Voor toediening van vocht en medicatie heb je een infuus.
- Eventueel heb je een pijnpomp.
- Tijdelijk toediening van extra zuurstof via een neusslangetje.
- Beide benen zullen in een **beensteun** liggen zodat ze in de juiste positie blijven.
- **Breed kussen** tussen de benen om te vermijden dat je been naar binnen draait en om het draaien in zijlig te voorkomen.

Het is niet ongewoon dat er misselijkheid, braken of pijn optreedt na de ingreep. Gelieve dit wel zo snel mogelijk te melden aan de verpleegkundige. De pijnverpleegkundige komt de eerste drie dagen langs om je pijn te evalueren.

Vanaf nu krijg je gedurende 6 weken 's avonds een spuitje in de buik om trombose en flebitis te voorkomen.

De volgende dagen

De eerste dag na de ingreep

We doen ter controle een bloedafname. Een verpleegkundige helpt je met de dagelijkse hygiëne. De wonde blijft indien mogelijk dicht omdat deze bedekt is met een Mepilex-verband. Vanaf nu mag je uit bed, de verpleegkundige helpt je hiermee. IJsapplicatie drie keer per dag zorgen ervoor dat pijn en zwelling afnemen.

Gedurende de eerste vijf dagen krijg je een maagbeschermend middel toegediend.

De steunkousen die je krijgt, moet je de komende 4 weken dag en nacht dragen.

De tweede dag

We helpen je gedeeltelijk met de hygiënische zorgen. Het infuus en de eventuele pijnpomp worden verwijderd. De kinesist en de ergotherapeut begeleiden je verder bij je revalidatie.

De derde dag

We begeleiden je naar de wastafel, waar je jezelf gedeeltelijk probeert te wassen.

De volgende dagen krijg je verder begeleiding om zelfstandig de hygiënische zorgen uit te voeren. De wondverzorging zal enkel nog gebeuren op de dag van ontslag.

De opnameduur schommelt tussen 3 - 4 dagen afhankelijk van de postoperatieve evolutie van de heup en de wonde enerzijds en van de thuissituatie anderzijds.

Kinesithherapie

Zowel vóór als na de operatie is een zo goed mogelijke beweeglijkheid van de heup noodzakelijk. Daarom is het belangrijk om de oefeningen thuis of in het ziekenhuis al vooraf door te nemen met je kinesitherapeut. De oefeningen vind je in de map die je krijgt bij de vooropname of op consultatie bij je behandelende orthopedist.

Het is zeer belangrijk dat je bij je opname goede schoenen (gesloten hielen en niet te nauw), een paar krukken en een lange schoenaantrekker meeneemt naar het ziekenhuis.

De doelstellingen voordat je het ziekenhuis mag verlaten:

- Streven naar een zo goed mogelijke beweeglijkheid in de heup
- Op een veilige manier een bepaalde afstand kunnen stappen met looprek of krukken
- Zelfstandig kunnen verplaatsen in/uit bed, toilet,...

Om dit te bereiken zijn een aantal oefeningen nodig om de spiercontrole op gang te brengen.

Vanaf de eerste dag na de operatie start de revalidatie. De oefeningen doe je onder begeleiding van de kinesitherapeut en/of ergotherapeut (enkel op weekdagen).

Op papier krijg je alle nodige informatie over de eerste revalidatieweken. Het is belangrijk dat je ook zelf de oefeningen meermaals per dag uitvoert.

Wij garanderen dat je tijdens je opnameperiode volgende oefeningen krijgt:

- Ademhalingsoefeningen: dit is belangrijk om longcomplicaties te vermijden
- Circulatioefeningen: dit is om de doorbloeding te stimuleren.
- Oefeningen om de heup in beweging te krijgen. De kinesitherapeut mobiliseert de heup en je helpen om de verdere oefeningen uit te voeren.
- Bekken heffen en bewegingen met het goede been om doorligwonden op de stuit te voorkomen
- Indien mogelijk word je uit bed geholpen en mag je opzitten in de zetel

Je ontvangt een brochure over je revalidatietraject, we bespreken deze met jou.

Wij raden je aan om al voor de operatie een bed op het gelijkvloers te voorzien indien je slecht te been bent.

Na je ontslag uit het ziekenhuis moet je in het begin drie keer per week kinesithherapie volgen voor gangrevalidatie, stabilisatieoefeningen om op een veilige manier verder te revalideren. Niet overdrijven is de boodschap.

Voorzie een herstelperiode van 3 tot 6 maanden. Bij opname krijg je een bundel waarin het kinesitherieschema en de ergotherapie verder worden toegelicht.

Ergotherapie

De ergotherapeut geeft, aan alle patiënten die in aanmerking komen voor revalidatie na een heupletsel, advies op maat met als doel een zo optimaal mogelijke zelfstandigheid te bereiken in de woon-, leef- en werkomgeving.

Oefening met de ergotherapeut van:

- transfertraining (bed, zetel, auto...)
- zijde liggen
- educatie over het ochtendtoilet
- educatie over transfer thuis

Sociale dienst

Sociaal werkers zijn gespecialiseerd in het bespreken van de huidige sociale (thuis)situatie met patiënt en/of familie. Zij bieden je informatie en ondersteuning, en dat zowel in het kader van het ziekenhuisverblijf als naar het ontslag toe. De dienstverlening van de sociale dienst brengt geen extra kosten met zich mee.

Tijdens de opname bekijk je samen of er specifieke noden nodig zijn. Hierbij denken we aan:

- thuisverpleging
- kinesitherapie
- eventuele thuishulp: gezinshulp, poetshulp, warme maaltijden ...
- aanvragen van hulpmiddelen: eventueel een ziekenhuisbed, krukken, een looprek, een rollator, een toiletverhoger ...

Je kan elke werkdag bij de sociale dienst terecht. Om de sociaal werker te bereiken, kan je je wenden tot de verpleegkundigen van de verpleegeenheid.

Ontslag

Vooraleer je naar huis gaat, krijg je van de kinesitherapeut, de ergotherapeut, de behandelende orthopedist en de verpleegkundige instructies over wat je met je 'nieuwe heup' wel en niet mag doen.

Voor ontslag krijg je nog anti-trombosemedicatie toegediend in het ziekenhuis en verzorgen we de wonde.

Bij het verlaten van het ziekenhuis moet je steeds in het bezit zijn van:

- Ontslagbrief voor de huisarts
- Voorschrift en brief voor de kinesitherapeut
- Voorschrift voor de apotheek
- Voorschrift voor de thuisverpleging
- Verpleegkundige ontslagbrief waarop de medicatie en de nodige richtlijnen genoteerd staan
- Aanvraagformulier voor RX-controle + bloedafname
- Aanvraagformulier voor een bloedonderzoek bij de huisarts, 30 dagen na de operatie
- Afspraken voor controle bij je behandelende orthopedist
- Eventueel documenten met betrekking tot de werkgever, mutualiteit, verzekeringsmaatschappij ...
- Er wordt geen medicatie meegegeven

In het kader van kwaliteitscontrole nemen we na ontslag telefonisch contact om opname en ontslag te overlopen. Indien je dit niet wenst, kan je dit weigeren.

Veel gestelde vragen bij ontslag

Hoe wordt de wonde verzorgd?

De huisarts of thuisverpleegkundige verwijdert 14 dagen na de ingreep de hechtingen.

Hoe voorkom ik infecties?

Het risico op infecties blijft bij een nieuwe heupprothese, ook in de toekomst, bestaan. Het is belangrijk om een infectie te voorkomen en/of zo snel mogelijk te behandelen met antibiotica. Bij abnormale zwelling, roodheid van de wonde of wanneer deze warm aanvoelt, neem je best contact op met je huisarts. Ook bij problemen van wondheling of koorts kan je best je huisarts contacteren. Voor ingrepen aan darmen, urinewegen, tanden... moet je altijd vermelden dat je een prothese hebt. Dat is van belang voor het opstarten van antibiotica.

Neem ik bloedverdunnende middelen (inspuitingen)?

Gedurende 6 weken krijg je dagelijks een inspuiting om de kans op trombose en flebitis te verminderen.

Wat doe ik tegen het opzwellen?

Het is normaal dat je heup wat opzwellt en warm aanvoelt gedurende de eerste drie maanden na de operatie. Breng regelmatig wat ijs aan (drie keer per dag gedurende ongeveer 30 minuten). Wat blauwverkleuring rond de wonde en wat uitgezakte blauwe plekken in je boven- en onderbeen zijn normaal. Een doof gevoel, links of rechts van de wonde komt vaak voor.

Wanneer draag ik mijn steunkousen?

Draag je steunkousen gedurende 6 weken na de operatie (dag en nacht). Om vochtophoping en flebitis in je benen te voorkomen. Vermijd plooiën in de kousen.

Mag ik douchen of een bad nemen?

Douchen mag wanneer de wonde goed droog en afgedekt is met een niet-doorlaatbaar verband. Een bad nemen mag vanaf drie weken na de ingreep.

Welke schoenen draag ik best?

Het is verstandig om schoenen te dragen die vast aan de voet zitten en een brede hak hebben. Vermijd de eerste drie maanden hoge hakken en slippers.

Welke houding neem ik aan in bed?

Leg uit voorzorg een kussen tussen je benen als je in bed ligt. Probeer op je rug te slapen, zodat je benen in de goede houding blijven liggen. Ga niet op je zij liggen voordat de behandelende arts hiervoor toestemming geeft.

Je mag je seksuele activiteiten hervatten zodra je je daartoe in staat voelt. Het is gemakkelijker om je heup te beschermen als je op de rug ligt.

Mag ik met de auto rijden?

Je mag geen wagen besturen tot de behandelende orthopedist je hiervoor toestemming geeft. Dit is doorgaans tussen de drie en de zes weken na de ingreep. Je moet voldoende controle hebben over je been om het gas- en rempedaal te kunnen bedienen.

Is fietsen en zwemmen toegestaan?

Zes weken na de operatie mag je terug fietsen als je voldoende controle over je been heeft. Gebruik een damesfiets vanwege de lage instap. Zwemmen kan en mag ook na ongeveer zes weken (overleg met je behandelende orthopedist).

Waarschuwingstekens voor de thuissituatie

- slecht helende wonde, letten op drainagevocht, roodheid en/warmte
- sterk gezwollen en pijnlijk ter hoogte van de wonde
- koorts ($> 38,5^{\circ}$)

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

Secretariaat orthopedie,
tel. 011 33 42 86

Verpleegeenheid F1,
tel. 011 69 98 00

