



Revalidatie na een totale heupprothese

Fysische geneeskunde en revalidatie

01 Inhoud

Intro	4
Multidisciplinaire revalidatie	4
Voorwaarden voor ontslag uit het ziekenhuis	6
Oefeningen na de operatie	7
Algemene heupregels	9
Het ochtendtoilet	17
Algemene tips	19
Algemene aandachtspunten	28

02 Welkom

We heten je van harte welkom in ons ziekenhuis. Ons team van gespecialiseerde artsen en verpleegkundigen staat klaar om jou te begeleiden. Deze brochure geeft je op een duidelijke en geïllustreerde wijze informatie en tips over de revalidatie van een totale heupprothese.

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen, dan mag je deze gerust stellen aan de orthopedist of de verpleegkundige. Wij beantwoorden graag je vragen.

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

Het revalidatieteam

03 Intro

Deze brochure geeft je op een duidelijke en geïllustreerde wijze informatie en tips over de revalidatie van een totale, heupprothese.

Al is het plaatsen van de prothese door de orthopedische chirurg correct verlopen, toch mogen we niet vergeten dat de prothese lichaamsvreemd materiaal is dat zich moet aanpassen aan het lichaam. Daardoor kan overbelasting en foutieve bewegingen de revalidatie negatief beïnvloeden. Deze brochure zal je op weg helpen met de start van jouw revalidatie. In deze brochure wordt steeds het linkerbeen als geopereerd been weergegeven. Dit is te zien aan de hand van een windel ter hoogte van de linkerknie.

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen, dan mag je deze gerust stellen aan de orthopedist of de verpleegkundige. Wij beantwoorden graag je vragen.

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

04 Multidisciplinaire revalidatie

Kinesitherapie

Na het plaatsen van een heupprothese gaan we direct starten met de revalidatie.

Het doel van de kinesitherapie tijdens jouw hospitalisatie is:

- nastreven van een normale beweeglijkheid in het heupgewricht;
- zelfstandige gangrevalidatie met krukken/ rollator te bekomen;
- zelfstandig trappen of een opstap kunnen uitvoeren.

De oefeningen worden steeds opgebouwd en samen overlopen (zie oefenblad p. 7 en 8). Tijdens de oefeningen kan je een trekkend ge-

voel ervaren. Dit is perfect normaal. Ook wordt het stappen met loop-hulpmiddel inge oefend. Probeer zelf ook regelmatig een korte afstand te wandelen en dit stilaan op te bouwen.

Ergotherapie

De ergotherapie heeft als doel om je zo zelfstandig mogelijk te laten functioneren. De ergotherapeut verleent je gerichte training om de heup terug zo optimaal mogelijk te kunnen gebruiken, rekening houdend met de bewegingsregels.

De ergotherapeut traint je in:

- het zelfstandig kunnen uitvoeren van basis transfers m.b.v. een loop-hulpmiddel (vb.: in en uit het bed, zijlig, rechtstaan en gaan zitten op een stoel/ wc, staande houding, in en uit de auto stappen, iets oprapen van de grond, een opstap nemen);
- je zelfstandig wassen en aankleden;
- het aandacht geven aan de bewegingsregels voor de heup;
- het inzicht hebben in de huishoudelijke taken in de thuissituatie.

05

Voorwaarden voor ontslag uit het ziekenhuis

De normen:

- Je kan zelfstandig stappen met een loophulpmiddel.
- Je kan zelfstandig in en uit bed komen.
- Je kan zelfstandig naar het toilet gaan.
- Je kan je zelfstandig wassen en kleden.
- Je kan zelfstandig in en uit de auto stappen.
- Je kan trappen doen (opstap).

Het is mogelijk dat je een of meerdere doelstellingen niet haalt en je toch ontslagen wordt uit het ziekenhuis. Dit gebeurt in overleg met het team.

06**Oefeningen na de operatie**

1. Trek je tenen naar je toe en duw ze van je weg, de benen blijven stil liggen.



2. Duw de knieholte in het bed en strek de knie maximaal.



3. Knijp de billen samen en houd dit drie tellen vast.



4. Plooi je knie en laat de hiel hierbij over het bed glijden (knie recht naar je toe trekken).



5. Het geopereerde been rustig naar buiten bewegen, het been moet over de matras glijden.

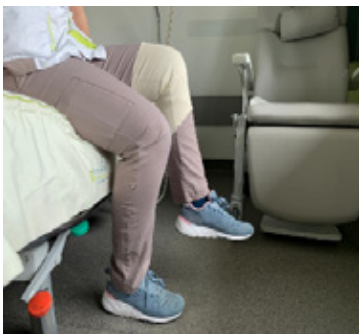
Nadien moet je nog steeds aandacht hebben voor deze heupregels. Vooral bij het vooroverbuigen om bijvoorbeeld je schoenen, kousen, broek, onderbroek, ... aan te doen.



6. Plaats het bed volledig plat. Buig de knie van het niet-geopereerde been. Het geopereerde been gestrekt op het bed en dit voor 5-15 minuten.



7. Strek je knie zo ver je kan door het onderbeen op te tillen. Het been even omhoog houden en dan weer neerzetten.



8. Hef je knie omhoog zodat je voet loskomt van de grond.

07 Algemene heupregels

De eerste zes weken na de operatie mag je deze bewegingen **NIET** uitvoeren.

- De benen kruisen.
- In zit te diep voorover buigen.
- Het been met de heupprothese te veel naar binnen of buiten draaien.
- De benen extreem spreiden.



Nadien moet je nog steeds aandacht hebben voor deze heupregels. Vooral bij het voorover buigen om bijvoorbeeld je schoenen, kousen, broek, onderbroek, ... aan te doen.

Liggen

Je kan liggen op de rug of op beide zijden.

In ruglig vermijd je extreme rotatie (draaiing) in de heup.

In zijlig plaats je de eerste 6 weken **een kussen tussen de knieën**. Dit voor jouw comfort en om het ontwrichten van jouw heupprothese te voorkomen.



Positioneren in bed

Trek je niet-geopereerde been op en plaats je handen of ellebogen op het bed. Zet kracht met het geplooid been en duw jezelf omhoog. Je mag ook het geopereerde been optrekken en actief mee laten werken als dit comfortabel aanvoelt.



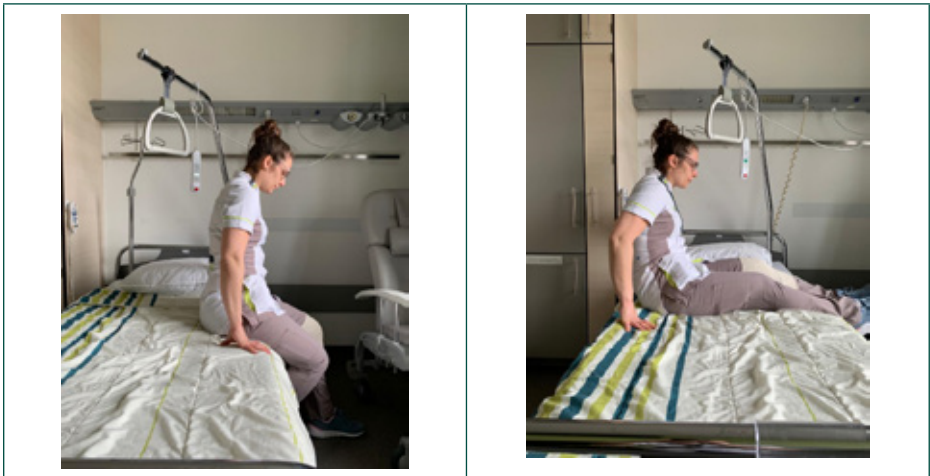
Vermijd het gebruik van de triangel (“papegaai”) aan het bed als je deze voor de operatie ook niet gebruikte. Zo voorkom je ook schouder- en rugklachten.

In en uit het bed stappen

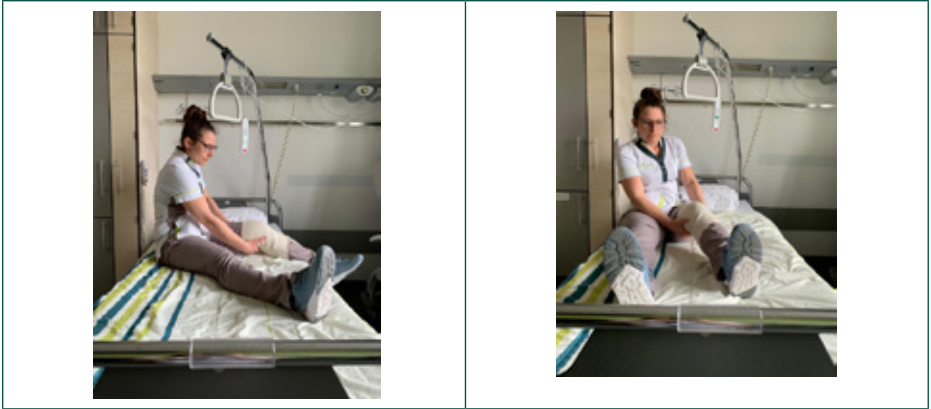
Je mag zowel aan de linker- als de rechterzijde het bed in en uit gaan. Houd hierbij rekening met de heupregels.

In:

Ga op de rand van het bed zitten, ongeveer ter hoogte van het hoofdkussen. Verplaats je zitvlak zo ver mogelijk naar achteren in het bed zodat beide knieën zo veel mogelijk ondersteund zijn.



Verplaats de benen met kleine stapjes één voor één in het bed. Zorg dat je je geopereerde been niet naar binnen draait (knie en tenen wijzen naar het plafond). Je mag met de handen het been verplaatsen als dit niet actief lukt.



Uit:

Je gaat omgekeerd te werk dan hierboven beschreven. Om minder rek aan de wonde te ervaren kan je je eerst al recht duwen op jouw handen. Je houdt altijd het geopereerde been recht als de benen stap voor stap uit het bed worden verplaatst. Je mag met de handen het been verplaatsen als dit niet actief lukt.

Probeer hulp van het niet-geopereerde been ('scheppen') te vermijden om luxatie te voorkomen. Met de aangeleerde techniek hierboven ga je je geopereerde been actief gebruiken in plaats van passief.



Positie in zit

Voor een comfortabele en stabiele houding in de heup zit je met de voeten gesteund op de grond. Zorg er voor dat de knie lager zit dan de heup, een hogere stoel is hier voor aangeraden (vermijd relaxhoudingen, te lage stoelen, ...). Verdeel je lichaamsgewicht over beide billen. Een zachtere zitting geeft meer comfort. Indien je niet met de voeten aan de grond kan, maak je gebruik van een verhoogje.



Positie in stand

In stand is het belangrijk dat je op beide benen steunt. Je verdeelt (shift) jouw lichaamsgewicht hierbij over beide benen. Controleer dit geregeld eens voor een spiegel om je gewoontehouding af te leren.



Van zit naar stand

Kom goed vooraan zitten. Eén hand plaats je op het loophulpmiddel en de andere op de leuning van de stoel waar je je mee opduwt. Je mag op beide benen mee duwen.



Van stand naar zit

Bij het gaan zitten ga je omgekeerd te werk:

- Plaats je voor de stoel zodat je deze met de kuiten voelt.
- Plaats één hand op de leuning van de stoel en één hand op je loophulpmiddel.
- Verdeel je gewicht over beide benen tijdens het zitten gaan. Houd je romp recht. De hand op de leuning kan mee ondersteunen.

Probeer na verloop van tijd bij het zitten en rechtstaan steeds minder mee te helpen duwen met de armen. Zo kan je na verloop van tijd terug rechtstaan en gaan zitten met enkel je beide benen te gebruiken.

Vermijd bij het rechtstaan en gaan zitten:

- Te diep voorover buigen.
- Binnenwaartse draaiing van de knie van het geopereerde been.
- Te lage stoelen.



Stappen

Je mag binnen de pijngrens 100% op je geopereerde been steunen. Je gebruikt een loophulpmiddel ter ondersteuning, dit wordt samen met de kine- en ergotherapeut ingeoeffend.

Je gebruikt een loophulpmiddel tot je een correct en pijnvrij stappatroom hebt.

De kinesitherapeut zal je hierbij thuis verder begeleiden.

Vermijd snelle draaibewegingen of pivoteren. Bij het draaien in staande houding moeten de voeten goed opgetild worden en draai (twist) je niet op het geopereerde been.

08 Het ochtendtoilet

Wassen

Het wassen aan de **lavabo** kan in zit of in stand. Let op dat je in stand goed op beide benen steunt. Zet de benen in een lichte spreidstand voor een beter evenwicht. De benen laat je wassen omdat je niet voorover mag buigen de eerste zes weken.

Je mag ook **douchen**. De eerste drie weken is dit met een waterdichte pleister. Voor de veiligheid leg je best een **antislipmat** in de douche.

Een **bad** nemen kan vanaf zes weken. Houd rekening met valrisico en verminderde kracht!

Aan- en uitkleden

De meeste problemen komen voor bij het kleden van het onderlichaam. Omdat je nog niet op 1 been kan staan, ga je het best zitten om het onderlichaam aan te kleden. Je maakt de eerste zes weken gebruik van een verlengde schoenaantrekker om jouw onderbroek, broek, rok en schoenen aan te trekken. Dit om het extreem naar voren buigen te vermijden. Je steekt eerst de geopereerde zijde in het kledingstuk en daarna de niet-geopereerde zijde.



Te vermijden tijdens aan- en uitkleden:

- De benen kruisen.
- In zit te diep voorover buigen.
- De voet niet te extreem naar binnen of naar buiten plaatsen.

X



X



X



X



09 Algemene tips

Huishoudelijke taken

De eerste weken na de operatie kan je huishoudelijke taken uitvoeren in zit of in stand. Bijvoorbeeld, strijken, afwassen, koken, ...

Belangrijk

- Steun op beide benen.
- Doseer taken.
- Neem voldoende rustpauzes.
- Vermijd te lang staan
- Vermijd onveilige activiteiten zoals het gebruik van een opstapje tijdens het ramen wassen.
- Bouw de taken progressief op.

Een rollator is voor sommige personen veiliger en het vergemakkelijkt het verplaatsen van voorwerpen. Voor alleenwonende kan dit een meerwaarde zijn.



Trappen doen

Naar boven

Indien je een leuning hebt, gebruik deze dan. De krukken neemt je vast aan de andere hand zoals afgebeeld op de foto's hieronder.

- Plaats **eerst** je **niet-geopereerde (“goede”)** been en dan jouw kruk op de volgende trede.



- Duw je op en zet je geopereerde been bij.



Je stapt dus steeds trede per trede de trappen op!



Naar boven
= naar de “hemel” “Goed”
= het niet-geopereerde (“goede”) been eerst!

Naar beneden

- Je plaatst **eerst** je **kruk en** daarna je **geopereerde (“slechte”)** **been** een trede lager.



- Vervolgens zet je het niet-geopereerde been bij.



Je stapt dus steeds trede per trede de trappen naar beneden!



Naar beneden
= naar de “hel” “Slecht”
= het geopereerde (“slechte”) been eerst!

Een kleine opstap/ borduur op- en afstappen

Bij deze transfer is er **geen leuning** voorhanden. Je houdt dus aan elke hand één kruk. De techniek is hetzelfde zoals voorgaande stappen.

Naar boven

- Plaats **eerst** je **niet-geopereerde (“goede”)** been en dan jouw krukken op de trede.



- Duw je op en zet je geopereerde been bij.



Naar boven

= naar de “hemel” “Goed”

= het niet-geopereerde (“goede”) been eerst!

Naar beneden

- Je plaatst **eerst** je **krukken en** daarna je **geopereerde (“slechte”) been** een trede lager.



- Vervolgens zet je het niet-geopereerde been bij.



Naar beneden
= naar de “hel” “slecht”
= het geopereerde (“slechte”) been eerst!

Beide krukken altijd met het geopereerde been ter ondersteuning!

Iets oprapen van de grond

- Je neemt steun met één hand en brengt het geopereerde been **recht** naar achteren.
- Met de vrije hand raap je het voorwerp op.



- Je geopereerde been mag **absoluut niet indraaien tijdens het oprapen.**

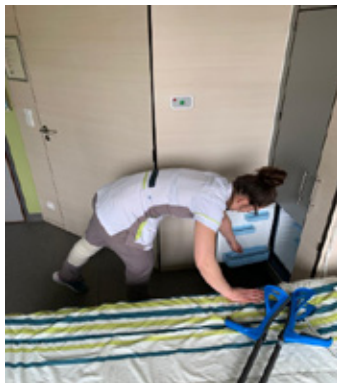
X



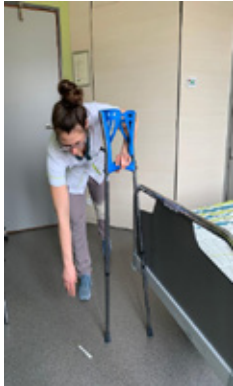
X



De tip van de voet van het geopereerde been blijft best op de grond zodat je je evenwicht beter kan bewaren. Deze techniek kan je ook gebruiken om iets uit een lager geplaatste ruimte te halen vb. de koelkast.



Als er geen vaste steun voorhanden is, kan je ook de krukken hiervoor gebruiken. Let wel op: dit is minder stabiel en dus gevaarlijker!



Knielen en hurken is NIET toegestaan.

Autorijden

Autorijden is **verboden** gedurende de eerste weken na de operatie. Dit vooral omwille van de burgerlijke aansprakelijkheidsverzekering, aangezien de medische ongeschiktheid bestaat voor het besturen van een voertuig. Als je na een paar weken voldoende controle hebt over jouw geopereerde been, kan je weer autorijden. Raadpleeg steeds vooraf de voorwaarden van de autoverzekering.

In - en uit stappen van de auto

- Zet de autostoel zo ver mogelijk achteruit.
- Ga zijdelings zitten met de benen nog buiten de wagen. Je kan de rugleuning en het dashboard gebruiken als steun.



- Draai de benen één voor één in de wagen. Vermijd extreem spreiden van de benen.



Bij het uitstappen ga je omgekeerd te werk.



Leg een plastic zak of een draaischijf op de zetel om de draaibeweging te vergemakkelijken.

10 Algemene aandachtspunten

- Leg 3 à 4 maal per dag ijs (zeker na inspanning).
- Aandacht voor het strekken EN buigen van uw knie.
- Herhaal regelmatig de oefeningen.
- Bouw stappen progressief op.
- Wissel regelmatig van houding: liggen, zitten, stappen, ...
- Stap nooit zonder schoenen.
- Vergeet je pijnmedicatie niet.

Rust roest en overdaad schaadt!



Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

Vragen?

Als je na het lezen van deze brochure nog vragen hebt, stel ze dan gerust aan je kinesist.



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10

info@stzh.be • www.sint-trudo.be