

Na een totale heupprothese (THP)

Informatiebrochure



Inhoudstafel

INHOUDSTAFEL.....	3
1 INLEIDING	4
2 DE PROTHESE	4
3 HEUPBANDAGE EN IJS.....	5
4 LIGGEN - IN EN UIT BED KOMEN.....	5
5 ZITTEN - GAAN ZITTEN EN RECHTKOMEN UIT ZIT	7
6 STAPPEN.....	8
7 IETS OPRAPEN.....	9
8 TRAPPEN	10
9 ZICH WASSEN EN AANKLEDEN	11
10 AUTORIJDEN	12
11 TIPS OM UW WONING VEILIGER TE MAKEN	14
12 ANDERE TIPS.....	14
13 CONTACTGEGEVENS	15
14 NOTITIES.....	16

1 Inleiding

Bij u werd onlangs een **totale heupprothese** geplaatst ten gevolge van gewrichtsslijtage (artrose) van het heupgewricht of na een breuk (fractuur) door een val of ongeluk.

Om lang in de beste omstandigheden te leven met uw nieuwe heup is het heel belangrijk te weten dat een foute belasting van de heup schadelijk kan zijn.

Vooraf **de eerste 3 maanden na de ingreep** is het noodzakelijk om verkeerde bewegingen en houdingen te vermijden en voorzichtig te blijven.

Aan de hand van deze brochure willen wij u een zo duidelijk mogelijk beeld geven van juiste houdingen, hoe u zich het best verplaatst en welke hulpmiddelen kunnen worden ingeschakeld om uw herstel en zelfstandigheid te vergroten.

Niet iedereen geneest niet even snel, uw revalidatie is afhankelijk van meerdere factoren, zoals de graad van aantasting van het gewricht, uw algemene gezondheidstoestand en uw leeftijd. Het is zeker niet altijd zo dat jongere patiënten sneller herstellen. Elke revalidatie heeft tijd nodig.

Ook zijn er voor elke patiënt moeilijker momenten tijdens de revalidatie en dagen dat het even minder goed gaat.

Heeft u vragen of problemen, aarzel niet om raad te vragen aan uw arts, ergotherapeut, kinesitherapeut of verpleegkundige.

2 De prothese

De operatietechnieken en het gebruikte prothesemateriaal zijn in de loop de jaren sterk geëvolueerd. De orthopedisch chirurg beslist welk type prothese de voorkeur verdient.

Voor meer informatie hierover verwijzen we u graag door naar de behandelende orthopedist-chirurg.



3 Heupbandage en ijs

De dag na de operatie wordt uw persoonlijke heupbandage bij u geleverd in het ziekenhuis. Deze en de bijgeleverde 6 ijszakjes gebruikt u in het ziekenhuis vanaf de dag na de operatie en ook verder thuis zolang u hierbij baat heeft. Een goede richtlijn is 3 à 4 maal per dag een half uurtje. Verwijder de ijszakjes als ze niet meer koud aanvoelen.

De heupbandage maakt dat de ijszakjes op de juiste plaats rond uw wonde zitten. De combinatie van druk, koude en uw been in hoogstand leggen, is de efficiëntste manier om zwelling te verminderen.

Leg nooit ijs rechtstreeks op de wonde.

4 Liggen - in en uit bed komen

U mag langs beide zijden in en uit uw bed komen. U kiest de zijde die voor u het meest comfortabel is en het meest praktisch in uw persoonlijke thuissituatie. Het is echter wel belangrijk om uw **benen samen** te houden tijdens het in/uit bed komen. Uw enkels mag u hierbij eventueel kruisen.

4.1 Zijlig

- » U mag op uw zij liggen en dit zowel op de niet-geopereerde als de geopereerde zijde. Dit is toegelaten hoewel dit de eerste dagen nog niet comfortabel zal aanvoelen. U dient in beide gevallen wel een **stevig kussen** tussen de knieën te plaatsen om het kruisen van de benen te vermijden.
- » Ook is het aangewezen om de achterzijde van uw bed 5 à 7 cm te verhogen. Zo helpt u in de eerste periode de zwelling ter hoogte van de heup te verminderen.
- » Reik in bed niet te diep voorover naar de lakens als deze nog op het voeteinde liggen.

4.2 In bed gaan

- » Ga tegen uw bed staan en zet uw krukken of loophulp uit de weg.
- » Neem steun op het bed en ga op de rand van het bed zitten.
- » Steun met één hand op de rand van het bed.
- » Steun met de andere hand in het midden van het bed.
- » Steek de voet van de niet-geopereerde zijde onder de voet van de geopereerde zijde.
- » Let erop dat u enkel de voeten en niet de knieën kruist.
- » Draai bekken en benen samen op het bed.
- » Ga liggen.



4.3 Uit bed komen

- » Ga rechtop zitten, eventueel met hulp van de papegaai als u over een ziekenhuisbed beschikt.
- » Neem steun op beide handen.
- » Steek de voet van de niet-geopereerde zijde onder de voet van de geopereerde zijde.
- » Let erop dat u enkel de voeten en niet de knieën kruist.
- » Draai bekken en benen samen uit bed.
- » Ga recht staan, steun hierbij nog steeds met beide handen op het bed.
- » Neem uw krukken of loophulp.



5 Zitten - gaan zitten en rechtkomen uit zit

Zorg steeds voor minstens een rechte hoek tussen romp en benen als u zit. U legt dus best een stevig **kussen** op de stoel of zetel.

De meeste toiletten zijn vrij laag. Hier voorziet u best een **toiletverhoger**. Dit is een plastic ring die men op het toilet plaatst. U kan dit kopen in een thuiszorgwinkel.

Uw bed kan u **verhogen** met een extra matras of door blokken onder de poten te plaatsen. Deze kan u in een thuiszorgwinkel huren. Ook **muurstangen** in het toilet of badkamer kunnen uw comfort aanzienlijk verhogen.

Als u zit, leg uw geopereerde been **voldoende hoog** om zwelling tegen te gaan.

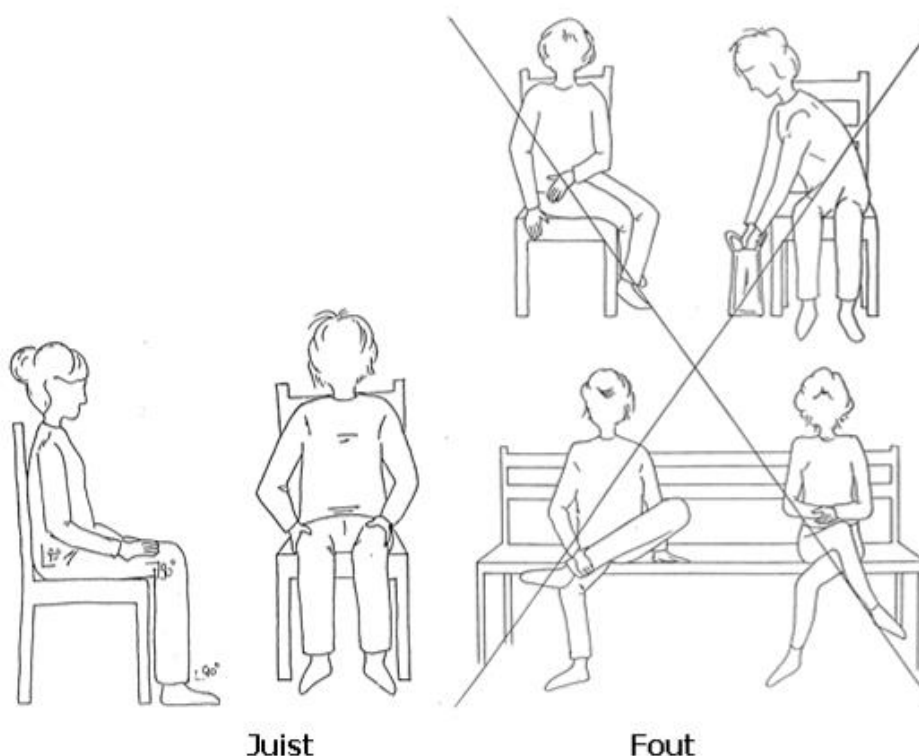
5.1 Gaan zitten

- » Ga voor de stoel, zetel, toilet of bed staan.
- » Plaats het geopereerde been voorwaarts.
- » Steun goed met beide handen op de leuning van de stoel, de zitting van het toilet of het bed.
- » Blijf nooit steunen op de krukken of het looprek.
- » Laat u niet in de stoel of op bed vallen maar laat u rustig zakken.

5.2 Rechtkomen uit zit

- » Steun op de leuning van de stoel of zetel of plaats uw handen op het bed
- » Plaats het geopereerde been voorwaarts en het gezonde been dicht bij de stoel of bed.
- » Breng uw romp naar voor en duw u met beide armen en het gezonde been op.
- » Neem, als u goed rechtstaat, uw krukken of andere loophulp vast.
- » Streck uw knieën.

Let bij het zitten op volgende houdingen:



6 Stappen

Tijdens uw ziekenhuisverblijf en de eerste 6 weken, hebt u **krukken** nodig, deze dient u zelf te voorzien.

De dag na uw operatie mag u al stappen met krukken of een ander hulpmiddel. U mag vanaf het begin uw been volledig belasten, uitgezonderd indien de chirurg expliciet gemeld heeft dat u niet of slechts minimaal mag steunen.

Het stappen wordt **geleidelijk aan** opgebouwd. Let bij het stappen vooral dat u zo natuurlijk mogelijk, ontspannen en mooi rechtop stapt. Zo vermijdt u later een foute lichaamshouding te moeten corrigeren.

De eerste 3 weken na de ingreep stapt u **met 2 krukken**. Vanaf de derde week tot uw controleafspraak bij de behandelende orthopedisch-chirurg stapt u buitenshuis **met 1 kruk**. Binnenshuis mag u deze 3 weken zonder krukken stappen indien uw evenwicht voldoende goed is.

6.1 Stappen met krukken of loopkader

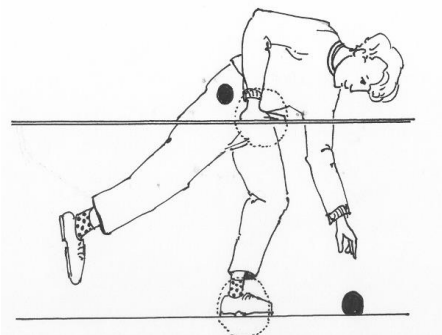
- » U plaatst uw krukken of loophulp voorwaarts.
- » Vervolgens plaatst u uw geopereerde been.
- » Als laatste plaatst u uw niet-geopereerde been een beetje voorbij het geopereerde been.
- » Indien u met 1 kruk of wandelstok stapt, neemt u de kruk in de hand aan de niet-geopereerde zijde.

Als u zich wil omdraaien:

- » draait u best over de goede zijde, dit is veiliger;
- » verzet u uw voeten met kleine stapjes om wringbewegingen in de heup te vermijden.

7 Iets oprapen

- » Neem steun aan een tafel of op iets anders dat veiligheid biedt. Steun bij het oprapen van een voorwerp niet op uw kruk of loophulp.
- » Buig voorover en breng gelijktijdig het geopereerde been naar achter.



In de eerste maanden dient u een extreme beweging als hurken te vermijden. Ook kan u een hulpmiddel gebruiken zoals een **'helping hand'**.



8 Trappen

U mag trappen lopen.

Heeft u echter een gevaarlijke trap bv. steil, geen leuning, te smalle treden, geen toilet boven... dan is het aan te raden om voorlopig beneden te slapen.

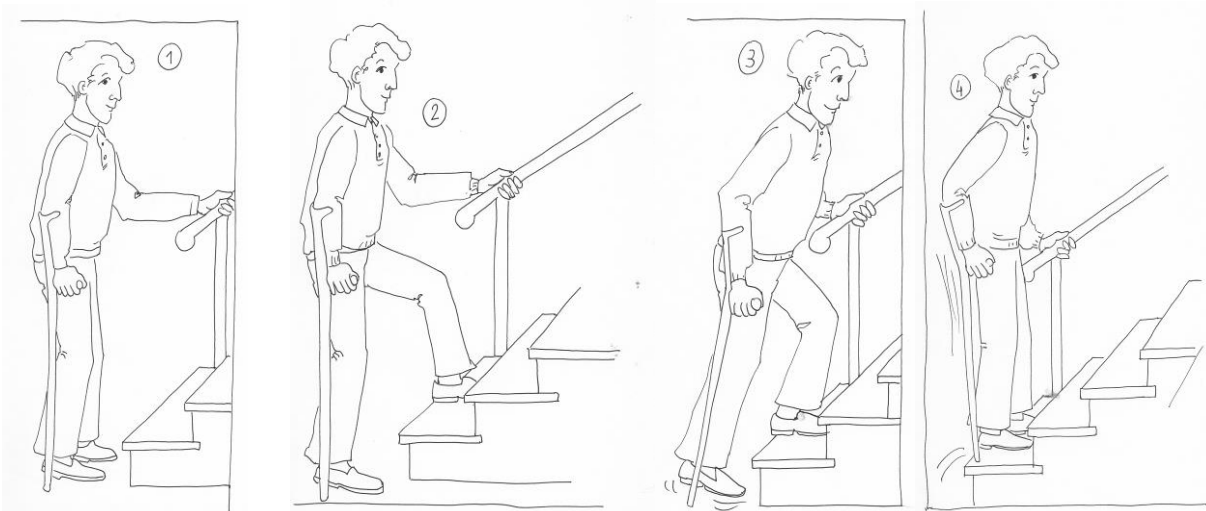
Trappen nemen gebeurt **trede per trede** tijdens de eerste weken. Niet doorstappen dus, maar zet uw voet telkens bij.

Maak altijd gebruik van de **leuning** als die er is.

Ook als u thuis geen trap hebt, is het goed dat u dit **oefent**. De stoep of een drempel nemen gebeurt volgens hetzelfde principe.

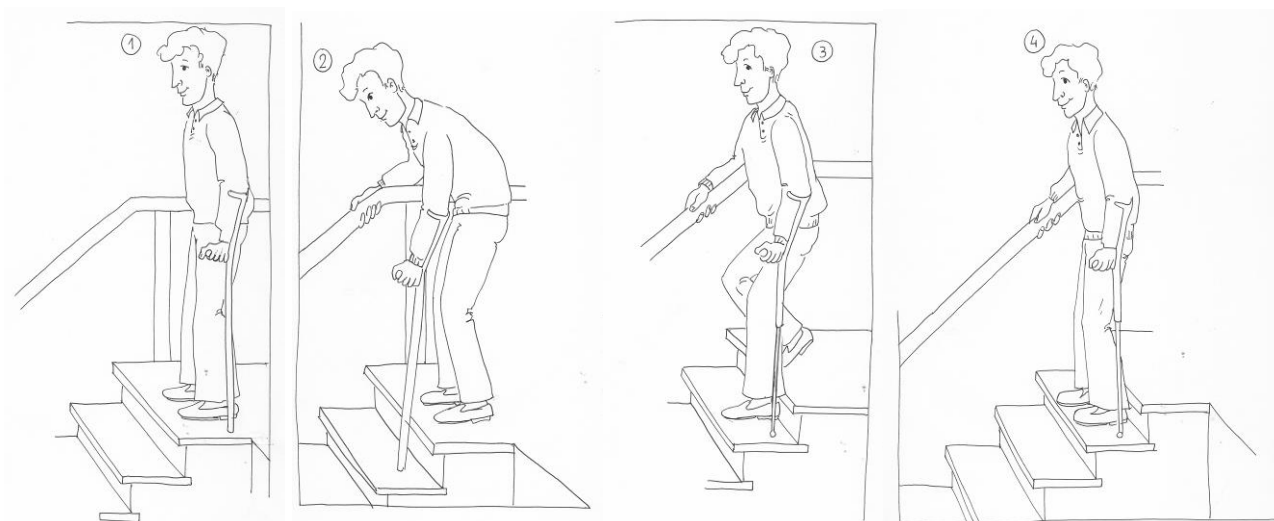
8.1 Een trap of drempel opgaan

- » Neem met één hand de trapleuning vast, steun met de andere hand op uw kruk.
- » Plaats de voet van de niet-geopereerde zijde opwaarts op de volgende trede.
- » Plaats de voet van de geopereerde zijde samen met de kruk bij.
- » Op dezelfde manier doet u alle andere treden.
- » DUS: steeds beginnen met de voet van de NIET-geopereerde zijde terwijl u goed op de leuning en de kruk steunt.



8.2 Een trap of drempel afgaan

- » Plaats de voet van de geopereerde zijde neerwaarts op de volgende trede.
- » Plaats de voet van de niet-geopereerde zijde samen met de kruk bij.
- » Op dezelfde manier doet u alle andere treden.
- » DUS: steeds beginnen met de voet van de geopereerde zijde terwijl u goed op de leuning en de kruk steunt.



9 Zich wassen en aankleden

De eerste dag na de operatie wordt u in bed gewassen.

Van zo gauw u zich goed genoeg voelt, mag u zich in de badkamer wassen. Tijdens de eerste weken wast u zich best **zittend** op een voldoende hoge stoel.

De eerste weken na de operatie moet u te diep vooroverbuigen **vermijden**. Dit kan vervelend zijn bij het wassen van uw onderbenen en voeten, en het aantrekken van sokken en schoenen. Laat u hierbij helpen. Bij de thuiszorgwinkel zijn ook een aantal **hulpmiddelen** verkrijgbaar die u hierbij kunnen helpen zoals: een kousenaantrekker, lange schoenlepel...

Volgende beweging mag u ook **niet** gebruiken:



Een **bad** nemen doet u de eerste 3 maanden beter niet.

Een **douche** nemen kan wel als de haakjes van uw wonden een paar dagen verwijderd zijn en de wonde volledig gesloten is. Anders loopt u risico op een infectie. Voorzie zeker een anti slipmat in de doucheruimte en eventueel een muurstang. Plaats ook eventueel een plastic krukje in de douche zodat u kan zitten.

10 Autorijden

Meerijden als passagier vormt vanaf dag 1 geen enkel probleem.

Wanneer u zelf kan en mag rijden, hangt af van persoon tot persoon. U dient eerst terug voldoende controle en kracht te hebben in uw geopereerde been. Oefen op een rustige weg of een lege parking.

Meestal is dit pas **vanaf 4 tot 6 weken na de operatie**.

Voorzie tijdens een lange rit, enkele stopmomenten om uw benen te strekken.

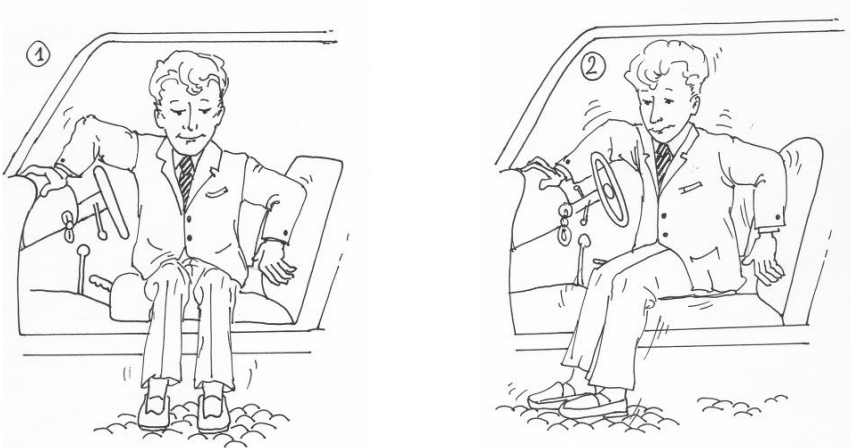
Kijk zeker ook uw autoverzekering na of vraag na bij uw verzekeringsagent.

Parkeer, of vraag uw chauffeur om zo te parkeren dat u uw portier volledig kan openen en voldoende ruimte heeft om in en uit te stappen op de juiste manier om uw heup te beschermen.

Een plastic zak op de zitting vergemakkelijkt het in en uitdraaien.

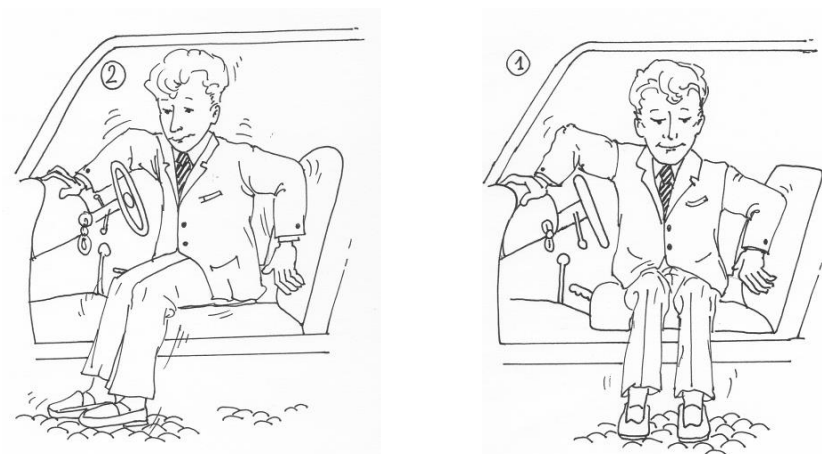
10.1 In de auto stappen

- » Als u diepe zetels heeft, kan u beter een kussen op de zitting leggen.
- » Zet uw autostoel zo ver mogelijk achteruit.
- » Ga zijdelings zitten met de benen buiten de auto.
- » Steun met één hand op het dashboard en met de andere hand tegen de rugleuning van uw zetel.
- » rugleuning van uw zetel.
- » Draai dan benen en romp samen en in één beweging naar binnen.



10.2 Uit de auto stappen

Ga omgekeerd tewerk.



11 Tips om uw woning veiliger te maken

- » Wees u ervan bewust dat de eerste periode uw evenwicht en stabiliteit nog niet volledig hersteld zijn. U neemt dus best enkele maatregelen om vallen te vermijden.
- » Draag gesloten schoeisel.
- » Verwijder losse kabels en verlengsnoeren.
- » Vermijd rondslingerende schoenen, speelgoed... op de vloer.
- » Let op bij het stappen op een geboende of een natte vloer.
- » Verwijder matjes aan het toilet, lavabo, keukenvloer... zodat u hier niet kan op uitglijden.
- » Pas op voor opstaande randen van tapijten.
- » Wees alert voor uw hond of poes die tegen u opspringen of tussen uw voeten lopen.
- » Als u met krukken stapt hebt u meer plaats nodig. Het kan nodig zijn om meubels te verplaatsen zodat u zich vlot in huis kan verplaatsen.
- » Plaats veelgebruikt materiaal in de keuken op tafelhoogte zodat u zich niet moet bukken of op een trapje moet gaan staan.
- » Loop niet met krukken op een natte vloer.
- » Zorg dat de verlichting in heel uw huis werkt, zodat u zich ook 's nachts veilig kan verplaatsen.

12 Andere tips

- » Vermijd lang zitten en staan. Dit werkt zwelling in de hand.
- » Vermijd het dragen van zware dingen. Indien u toch iets zwaarder moet dragen, doe dit dan voor u en hou het voorwerp dicht tegen u aan.
- » Laat ELKE infectie behandelen.
- » Let op uw gewicht.
- » Hervat uw activiteiten geleidelijk. Het hernemen van een sport bespreekt u eerst met uw arts en kinesitherapeut.

13 Contactgegevens

Heeft u vragen of problemen, aarzel dan niet om raad te vragen tijdens uw opname. Ook na uw opname kan u steeds bij ons terecht.

We wensen u tot slot een spoedig en vlot herstel.

13.1 Fysische geneeskunde en revalidatie

Verantwoordelijke artsen

Dr. E. Luypaert

Dr. F. Nelde

Dr. I. Vanneuville

Dr. M. Van Vlaenderen

Secretariaat tel. 09 310 04 34

13.2 Reumatologie

Verantwoordelijke artsen

Dr. P. Carron

Secretariaat tel. 09 310 10 54

13.3 Revalidatiecentrum

Telefoon 09 310 15 95

E-mail: revalidatiecentrum@azalma.be

Website: revalidatiecentrum.azalma.be

