

Ergotherapie

Revalidatie na een heupprothese



Beste patiënt,

Jouw behandelend arts heeft bij jou een nieuwe heupprothese geplaatst. De ergotherapeut komt bij jou langs en zal samen met jou deze brochure doorlopen. Het is belangrijk om alle richtlijnen goed op te volgen om jouw herstel te vergemakkelijken.

De foto's in de brochure geven stap voor stap de correcte bewegingen weer. We hebben het geopereerde been gemarkeerd met een rood doek. Is jouw linkerheup geopereerd, dan moet je deze bewegingen in spiegelbeeld uitvoeren.

Heb je na het doornemen van deze brochure nog vragen?

Stel ze aan de ergotherapeut - hij /zij is er om jou te helpen!

Hoe kan ik...?

GAAN LIGGEN IN BED?

Leg je zo goed mogelijk op de rug, het geopereerde been in het verlengde van het lichaam. Plaats een kussen tussen beide benen zodat deze **niet kunnen kruisen**.

IN EN UIT HET BED?

Stap uit bed langs de kant van het geopereerde been!

De eerste keer dat je **uit het bed** komt gebeurt onder begeleiding van een verpleegkundige of de therapeut. Met gestrekte benen draai je het bekken en de dijen samen naar de rand van het bed (korte verplaatsingen zijn beter dan 1 grote verplaatsing) en kom zo tot zitstand op de rand van het bed.

Om **in het bed** te gaan, ga je op de rand van het bed zitten. Neem meteen hoog (richting hoofdkussen) en diep plaats op het bed. Met gestrekte benen draai je de dijen en het bekken in één keer of kleine passen het bed in.

GAAN ZITTEN?

Neem plaats voor een stoel met armleningen met de rug naar de stoel. Plaats het geopereerde been iets naar voren, buig licht voorover en neem de leuning vast. Rem het gaan zitten af, zodat je niet neerploft in de stoel.



Wil je rechtstaan, volg dan het stappenplan in de omgekeerde volgorde.
Opgelet: maak geen gebruik van de rollator om tot stand te komen!

SLAPEN?

- **op de rug:** leg een kussen tussen de benen, zodat deze niet kunnen kruisen
- **op de niet-geopereerde zijde:** leg een kussen tussen de benen tegen het afhangen van het been
- **op de geopereerde zijde:** dit is geen probleem, maar kan wat pijn doen totdat de haakjes verwijderd zijn

PLAATS NEMEN IN EN UIT DE WAGEN?

Schuif de passagierszetel **maximaal naar achteren**. Leg 2 plastic zakken op elkaar op de zetel: dit vergemakkelijkt het draaien. Ga eerst met het zitvlak op de zetel zitten, hou je stevig vast aan de deurstijl van de wagen (beide benen zijn nu uit de wagen). Hef beide voeten op en draai dan benen en romp samen in één keer naar binnen. Plaats de zetel in de juiste positie. Bij het uitstappen ga je precies op dezelfde manier te werk, maar in omgekeerde volgorde.



OP EN AF DE TRAP?

We passen hier de volgende regel toe; met jouw 'goed been' naar de hemel, met jouw 'slecht been' naar de hel!' (goed been = niet-geopereerde been, slecht been = geopereerde been).

Een trap opgaan:

- ga de trap op trede per trede. Beide voeten staan dus naast elkaar op dezelfde trede alvorens je de volgende trede neemt.
- Neem met 1 hand de leuning van de trap vast en steun met de andere hand op jouw kruk.
- Steun flink op je beide handen en zet de voet van de **niet-geopereerde zijde** op de eerste trede.
- Trek nu de voet langs de geopereerde zijde bij, samen met de kruk. Als er geen leuning is, neem je de kruk vast aan de niet-geopereerde zijde.



Een trap afgaan:

- Neem de leuning vast en plaats jouw kruk 1 trede lager.
- Breng de voet van de geopereerde zijde op de trede waar jouw kruk reeds staat. Steun goed op jouw kruk en de leuning.
- Plaats jouw andere voet van de niet-geopereerde zijde erbij. Ook hier ga je trede per trede te werk. Op die manier werk je alle treden één na één af, tot je beneden bent.



Tips voor activiteiten in het dagelijkse leven

WASSEN

Reeds snel na de operatie kan je al zelf instaan om je te wassen. Organiseer je wel goed vooraf en leg alles klaar wat je nodig hebt tijdens het wassen. Het is belangrijk dat de hoek tussen jouw bovenlichaam en been niet te klein wordt.

Aan de wastafel

Maak gebruik van een stoel in de badkamer. Hierdoor hoef je niet lang recht te blijven staan. Enkel het wassen van de voeten kan de eerste 6 weken een probleem met zich meebrengen aangezien je je niet mag bukken. Bij het afdrogen kan je gebruik maken van een grote handdoek die je bij de uiteinden vasthoudt en om jouw voeten slaat.

Douche

Een douche verdient de voorkeur tegenover het bad. Een antislipmat in de douche of badkuip is aangewezen. Een douchezitje zorgt ervoor dat je zittend kan douchen, wat veiliger en comfortabeler is. Een zitje zorgt er ook voor dat je niet langdurig hoeft te staan.

- Maak gebruik van antislipmateriaal zodat je niet kan uitschuiven.
- Plaats ook wandbeugels als extra steunpunt: dit maakt het douchen veiliger en het in- en uitstappen gemakkelijker. Een wandbeugel met anti-slipranden geniet de voorkeur.
- Indien een definitieve bevestiging niet mogelijk is, kan je gebruik maken van een wandbeugel met zuignap.



Losstaande douchestoel met handsteunen. Je kan deze in de hoogte verstellen.



Douchezitje met muurfixatie



Antislipmat



Wandbeugel met antislipranden.

Heb je toch enkel een bad?

Ga niet op de bodem van het bad zitten, maar maak gebruik van een badzit of badplank. Om in bad te stappen ga je eerst op een stoel (iets hoger dan het bad) zitten. Hef dan het ene been na het andere over de rand van het bad. Badbeugels kunnen het jou ook gemakkelijker maken om in bad te gaan.



TOILET

We raden je aan om de hoogte van het toilet op te meten bij jou thuis. Is de zitting te laag, dan raden we je een toiletverhoger aan. De ergotherapeut kan jou de nodige info hierover geven.

Hoe ga je zitten?:

- draai met kleine pasjes de rug naar het toilet
- schuif het geopereerde been naar voren
- neem met de hand van de niet-geopereerde zijde het toilet vast
- rem het gaan zitten af zodat je niet neerploft op het toilet

Installeer eventueel een toiletverhoger en een wandbeugel



Hoe sta je recht?

Gebruik dezelfde techniek als het gaan zitten, maar in de omgekeerde volgorde.

AAN- EN UITKLEDEN

Je kan na de operatie moeilijkheden ondervinden bij het aan- en uitkleden van het onderlichaam. Zorg er steeds voor dat je geen verkeerde bewegingen uitvoert (vb. kruisen van de benen bij het aandoen van de kousen of diep vooroverbuigen bij het knopen van de veters).

Draag je een broek?

- bij het aankleden begin je eerst met jouw geopereerde been in de broekspijp en nadien het niet-geopereerde been.
- bij het uitkleden haal je eerst het-niet geopereerde been uit de broekspijp en nadien het geopereerde been.

Hulpmiddelen



Lange schoenenaantrekker



Elastische schoenveters



Je kan een kleekestok gebruiken om kledij te duwen of trekken. Deze stok is ook handig om jouw kousen uit te doen.

Huishoudelijke taken

Organiseren, timemangement en niet forceren zijn belangrijke keywords in het huishouden na jouw operatie: organiseer je taak, maak gebruik van hulpmiddelen en verdeel de taak/taken over de dag (bv. groenten al zittend snijden in de voormiddag en op de middag koken en afwas later in de namiddag plannen). Forceer je zeker niet!

Een voorwerp oprapen van de grond

Vermijd hurken de eerste 3 maanden na de operatie. Hoe raap je dan best iets op van de grond?

Eerste manier:

- zorg dat je met jouw hand langs de geopereerde zijde kan steunen op een STABIEL voorwerp (tafel, kast, ...)
- steun volledig op jouw niet-geopereerde been
- buig naar voren en hef tegelijkertijd jouw geopereerde been naar achteren
- jouw niet-geopereerde been buigt lichtjes en met jouw vrije hand raap je het voorwerp op



Tweede manier:

Je plaatst de knie van de geopereerde zijde op de grond. Het andere been steunt op de voet. Je buigt naar voor en raapt het voorwerp op. Op deze manier kan je ook jouw wasmachine in- en uitladen als deze niet op een verhoog staat.

Vermijd het dragen van zware lasten. Is het toch noodzakelijk, neem dan het gewicht zo dicht mogelijk tegen jouw lichaam.



Je kan een grijptang gebruiken bij het oprapen van kleine voorwerpen.

Langdurig rechtstaan zoals bij het koken, strijken en poetsen

Ga zoveel mogelijk zitten bij jouw werk en kies voor een hoge en stabiele kruk. Zet jouw huishoudelijke apparaten zo dicht mogelijk bij elkaar om nutteloos over en weer geloop te vermijden. Herschik zo nodig jouw keukenkasten en leg helemaal onderaan de spullen die je niet vaak nodig hebt. Eventueel kan je voor de meer intensieve huishoudelijke taken extra poetshulp vragen.

Een stoffer en blik met lange steel en een zwabber met uitknijpsysteem maken het poetsen eenvoudiger.



Veelgestelde vragen na heupoperatie

Hoe lang moet ik krukken gebruiken?

Het gebruik van krukken helpt om het valrisico te verminderen omdat jouw reflexen na de operatie trager zijn. Bovendien zorgt het gebruik van krukken voor betere wondheling omdat er minder druk komt op het gewricht en minder spanning op de weke delen. Gebruik 2 krukken gedurende 3 weken en bouw daarna stilaan af naar 1 kruk (aan de niet-geopereerde zijde). Zodra je opnieuw normaal kan stappen (zonder manken) bouw je vervolgens af naar stappen zonder kruk.

Vanaf wanneer mag ik opnieuw sporten?

- **Wandel** veel, maar voorzie degelijke schoenen (schokdemping!) en las regelmatig rustpauzes in!
- **Fiets** (zodra de haakjes verwijderd zijn): 2 x 15 minuten per dag, zonder weerstand. Je kan thuis fietsen op een hometrainer. Buiten fietsen is pas toegestaan 6 weken na de operatie. Je kiest best voor een damesfiets (ook als man!) omdat bij het opstappen op een herenfiets de heup te veel wordt geforceerd en ontwrichting mogelijk is. Vraag advies aan jouw kinesist.
- **Tennis en zwemmen**: deze activiteiten mogen vanaf 3 maanden na de operatie.
- We raden alle sporten af waarbij de heup te veel geforceerd wordt (vb. yoga).
- **Balsporten of contactsporten zijn verboden.**

Twijfel je over een activiteit? Check dit dan bij jouw arts of de kinesist.

Wat mag je zeker niet doen met jouw nieuwe heupprothese?

- spit niet in de tuin (pas na 6 weken); lichte tuinactiviteiten mogen wel
- spring niet of stamp niet overdreven op de grond
- zit niet in een lage zetel of op een lage stoel. Zorg dat het meubel waarop je wil gaan zitten altijd hoog genoeg is, zodat het heupgewricht niet meer dan 90° is geplooid
- zit niet met de benen gekruist



Wanneer mag ik weer met de auto rijden?

De eerste 6 weken na de operatie mag je niet zelf met de auto rijden. De reactiesnelheid kan kort na een ingreep nog niet optimaal zijn. Wanneer je als bestuurder tijdens deze beginperiode in een ongeluk betrokken raakt, kan dat trouwens problemen met de burgerlijke aansprakelijkheid en de verzekering opleveren. Er is dan namelijk sprake van een medische ongeschiktheid voor het besturen van een voertuig. Raadpleeg hiervoor de polisvoorwaarden van jouw verzekeringsmaatschappij en bespreek dit met jouw arts.

Intimiteit na een nieuwe heupprothese

De pijn die de intimiteit beperkt voor de operatie zal vrijwel meteen verdwenen zijn. De heup wordt vanzelf opnieuw soepel. Dit proces heeft echter wel tijd nodig. Houd rekening met een beperkte heupflexie de eerste 3 maanden.

De eerste stap is herstel en met een gezond verstand beginnen aan een rustige start in de opbouw van jullie intimiteit. Veiligheid staat hierin voorop om een ontwrichting te voorkomen: missionarishouding en lepeltje-lepeltje is het veiligst.

Kan ik zonder problemen onder een CT-scan?

Dit is absoluut geen probleem.

Kan ik zonder problemen onder een MRI-toestel?

Je mag pas onder een MRI-toestel 3 maanden na de operatiedatum. Als dit vroeger moet van jouw arts, moet dit steeds in overleg met de dienst medische beeldvorming.

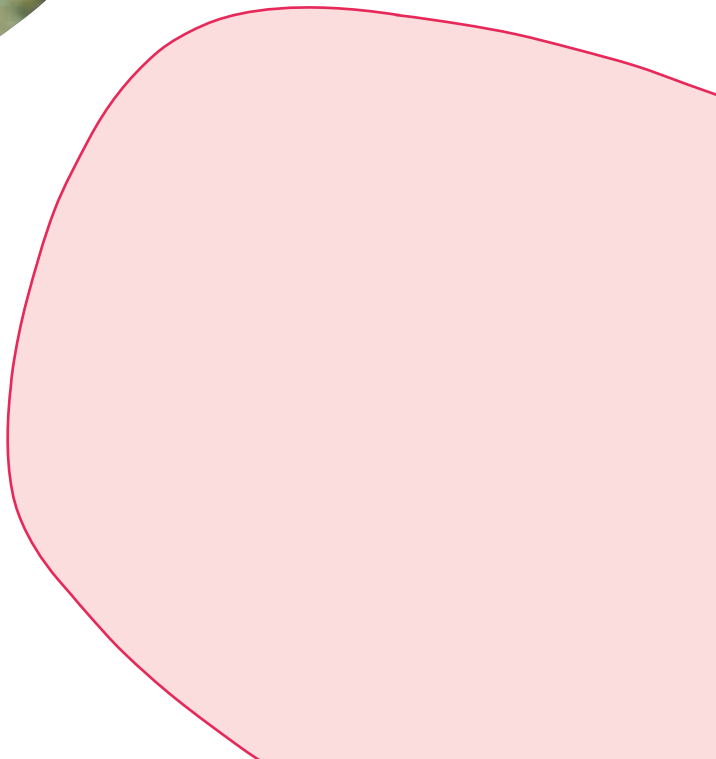
Waarom is mijn been zo dik?

Door de operatie stapelt zich wondvocht en bloed op onder de huid. Het is normaal dat jouw been hierdoor kan zwellen. Ook door het rechtop komen uit bed kan het been meer zwellen: deze zwelling verdwijnt na een aantal weken. Jouw knie, voet en schaamstreek kunnen eveneens zwellen, maar ook die zwellingen verdwijnen spontaan. Je kan de zwelling tegengaan of verminderen door regelmatig op jouw bed te gaan liggen met de benen omhoog, steunkousen te dragen en de zwelling met ijs te behandelen. Na 3 dagen moet je beterschap zien.

Let op: leg nooit ijs rechtstreeks op de wond!

Krijg ik een terugbetaling/tussenkost voor de aankoop van hulpmiddelen?

Voor sommige hulpmiddelen (rollators, rolstoelen, ...) kan je beroep doen op een tussenkost in de kosten. Vraag hierover meer informatie aan de ergotherapeut.



Wij wensen jou een aangenaam verblijf en een spoedig herstel toe!

CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

03 880 90 11

spoedgevallen: 03 880 95 20

CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem

03 880 90 11

spoedgevallen: 03 890 16 03

afdeling: 03 890 16 75

ergotherapeut Lore Van de Maele: 03 860 38 13

kinesitherapeut Bart Van Gyseghem: 03 890 17 95

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek

03 880 90 11

ref.: 50006186

versie: 19/12/2022

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: Lore Van de Maele, ergotherapeute

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

www.azrivierenland.be | info@azr.be

