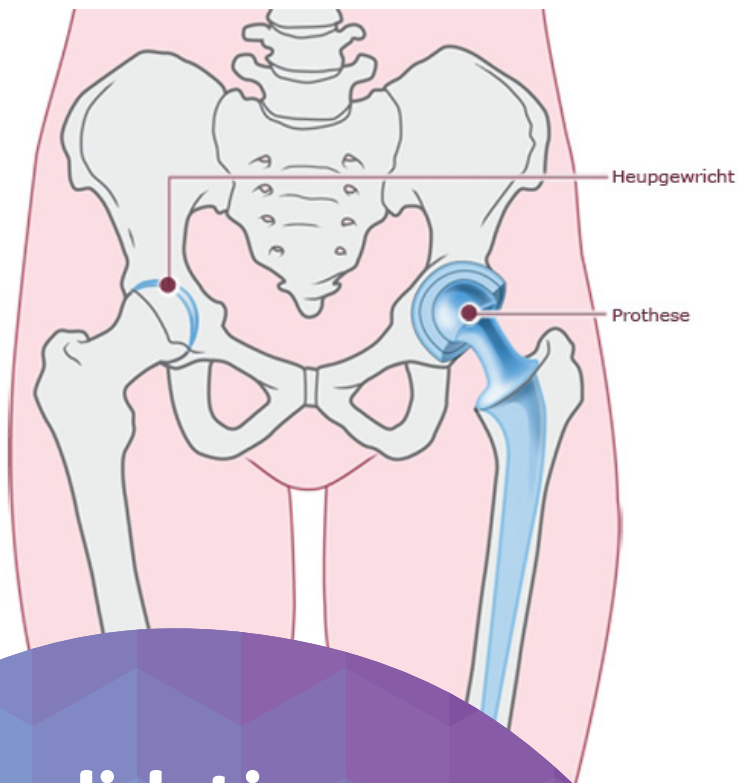




AZ Voorkepen

algemeen ziekenhuis
emmaüs



**Revalidatie
na een totale
heupprothese**

Inhoud

1. Opname in het ziekenhuis.....	4
2. Aandachtspunten.....	5
3. Leven met een totale heupprothese.....	5
4. Oefeningen voor thuis.....	10
5. Contactgegevens bij vragen.....	14
6. Persoonlijke notities.....	14

Goede informatie voorafgaand aan je revalidatie na een totale heupprothese is belangrijk. Wij raden je dan ook ten eerste aan deze folder grondig door te nemen. Heb je nog bijkomende vragen, aarzel dan niet om je behandelende arts aan te spreken of neem contact op met de desbetreffende dienst (zie achteraan brochure).

1. Opname in het ziekenhuis

Tijdens opname

Afhankelijk van jouw operatiedag varieert het therapieschema.

Tijdens jouw verblijf in het ziekenhuis volgt zowel de dienst kinesitherapie als ergotherapie jou verder op.

We streven naar een dagelijkse opvolging, enerzijds op de kamer en anderzijds voorzien we twee revalidatiesessies in de oefenzaal. In weekenden kan hiervan afgeweken worden.

Doel kinésithérapie en ergotherapie

- Advies i.v.m. hulpmiddelen
- Zelfstandige transfers
- Gang met stok (of eventueel ander hulpmiddel)
- Trappen
- Hometrainer (indien mogelijk)
- Progressieve opbouw van kracht en mobiliteit

Na ontslag

Verdere ambulante revalidatie in het ziekenhuis is mogelijk (route A349).

Tot na controle bij arts

Géén autorijden en niet fietsen in het verkeer (+/- zes weken).

2. Aandachtspunten

- Draag comfortabele kledij: short + T-shirt.
- Draag schoenen waar de hiel in vast zit (géén slippers).
- Indien je thuis een wandelstok hebt, kan je die meebrengen. Er is ook de mogelijkheid om in het ziekenhuis een wandelstok aan te kopen.
- Voor het vergemakkelijken van transfers is een sjaal/kamerjaslint een handig hulpmiddel.

3. Leven met een totale heupprothese

Belangrijke heupbeschermende maatregelen gedurende de eerste zes weken:

- Vermijd dat de heup meer dan 90° buigt.
- Vermijd het kruisen van de benen.
- Draai je voet niet naar binnen.
- Vermijd langdurig staan.
- Vermijd hurken.
- Vermijd het zitten in een diepe zetel. Je heup moet steeds hoger zijn dan de knieën.
- Vermijd om al zittend naar de zijkant te buigen.
- Ga niet op een lage stoel zitten.



Medische opvolging

- Gedurende zes weken moet je steunkousen dragen.
- Gedurende zes weken moet je elke dag een spuitje (fraxiparine) krijgen. Je mag deze spuitjes zelf plaatsen of je kan de thuisverpleging laten komen.

Wassen en kleden

Mits toestemming en een aangepaste plakker mag je een douche nemen. Na drie weken mag je een kort bad nemen (niet te lang).

Wassen

Maak gebruik van een stoel met leuning, badplank of douchestoel.

Uitkleden onderlichaam

- Kleet eerst je niet-geopereerde been uit en daarna je geopereerde been.
- Steunkousen laat je best door derden uitdoen.

Aankleden onderlichaam

- Kleet eerst je geopereerde been aan en dan pas je niet-geopereerde been.
- Steunkousen laat je best door derden aandoen.

Transfers

Gaan zitten

Stoel zonder armleuningen

- Ga met beide benen tot tegen de zitting staan.
- Laat loophulpmiddel los en zoek naar de rugleuning van de stoel.
- Zak zachtjes naar beneden en breng het geopereerde been voorwaarts.

Stoel met armleuningen

- Stap achteruit tot je met je knieholte tegen de stoel staat.
- Neem steun aan de armleuningen, plaats je geopereerde been naar voren en ga zitten.
- Als je recht gaat staan, duw je op beide armleuningen en plaats je het geopereerde been voorwaarts.

In en uit bed

In bed gaan

- Ga zo ver mogelijk, naar de hoofdsteun toe, op het bed zitten.
- Plaats het niet-geopereerde been onder het geopereerde been.
- Breng beide benen samen in het bed (hulpmiddelen; handdoek, elastiek).

Uit bed gaan

- Schuif naar de rand van het bed of draai op je zij.
- Ga rechtop zitten en steun met twee handen op het bed.
- Plaats het niet-geopereerde been onder het geopereerde been of trek aan de kous en draai uit het bed (hulpmiddelen; handdoek, elastiek).
- Zorg ervoor dat je voeten contact maken met de grond, blijf zitten en sta dan pas recht.

In en uit auto

In de auto

- Zet de zetel zo ver mogelijk naar achter en doe het portier helemaal open.
- Ga met je rug naar de zetel staan en ga zitten (breng je geopereerde been iets naar voor).
- Breng je benen samen in de auto (eventueel hulpmiddel; draaischijf, plastic zak ...).

Uit de auto

- Breng je benen samen uit de auto.
- Draai heel je lichaam tot je zijdelings zit.
- Opduwen op de zetel met je geopereerde been voorwaarts.

Trappen

- Naar boven: eerst je goede been op de trede plaatsen, zet het geopereerde been bij.
- Naar beneden: eerst je geopereerde been naar beneden plaatsen, zet je goede been bij.

Houdingen

Liggen

- Draaien in bed: hou je voeten samen of gespreid, nooit gekruist. Best slapen op een harde matras.
- Zijlig: op de niet-geopereerde zijde en plaats een kussen tussen de benen.

Zitten

- Zitten op een hoge, rechte stoel met armleuningen.
- Bij het neerzitten of opstaan, plaats je het geopereerde been voorwaarts en steun je op de armleuningen.

Staan

- Steun op beide benen, voeten lichtjes gespreid.
- Draai nooit plots om, verplaats de voeten in de richting waarin je kijkt.

Sporten

Indien je terug wil gaan sporten, vraag je best advies aan je behandelende arts. Wandelen en fietsen op een hometrainer mag al na enkele dagen.

Huishoudelijke activiteiten

Algemeen huishoudelijke taken

- Tracht zoveel mogelijk gebruik te maken van hulpmiddelen, indien mogelijk gereedschap verlengen met een steel.
- Geen obstakels in huis. Voorkom dat je ergens blijft haken of dat je uitglijdt of ergens vanaf valt.
- Klim nóóit op trapkrukjes, gebruik indien nodig stevig materiaal.
- Verdeel bij het winkelen je boodschappen of gebruik een boodschappentrolley.

Woningaanpassing

- Verwijder tapijten.
- Zorg voor voldoende verlichting, vooral bij de trap, in de gangen ...
- Zorg voor een draagbare telefoon of PAS-alarm.
- Herschik je kasten en leg het vaak gebruikte materiaal op schouderhoogte.

Vakantie

Indien je een vliegtuigreis maakt, kan je een attest bekomen via de arts.

Hulpmiddelen

Indien je hulpmiddelen wil lenen of kopen, contacteer je best eerst je mutualiteit. Hulpmiddelen kan je steeds terugvinden in Goedthuiszorgwinkels of bij een verstrekker/apotheek in de buurt. Heb je vragen over één van onderstaande hulpmiddelen? Contacteer dan de ergotherapeut.

Hulpmiddelen badkamer



Douchestoel



Badplank



Badstoel



Wand/steunbeugel



Badspons

Verhoogde hulpmiddelen



Toiletverhoger



Zitwig

Hulpmiddelen wassen/kleden/verplaatsingen



Lange schoen-
lepel



Sokkentrekker



Grijpstok/
grijphulp



Leglifter

4. Oefeningen voor thuis

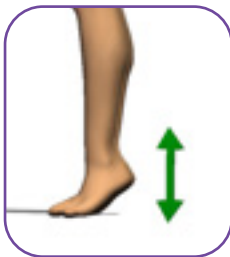
Deze oefeningen kan je in reeksen van 3 x 10 uitvoeren.

Oefeningen in zit

Oefening: Hef je voet aan de geopereerde zijde op zodat het been één rechte lijn maakt. Breng de voet daarna weer naar de grond.



Oefening: Wanneer je voet volledig op de grond staat, dan ga je op de tippen van je tenen staan. Daarna plaats je de voet weer op de grond.



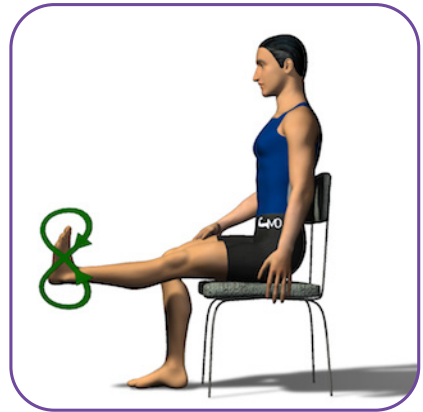
Oefening: Wanneer je voet volledig op de grond staat, breng je je tenen naar je toe zonder de hiel los te laten van de grond.



Oefening: Je brengt het geopereerde been naar voor totdat het gestrekt is. Deze houding houd je 10 tellen aan. Daarna breng je het been zo ver mogelijk naar achter onder de stoel. Let op: werken binnen de pijngrens.



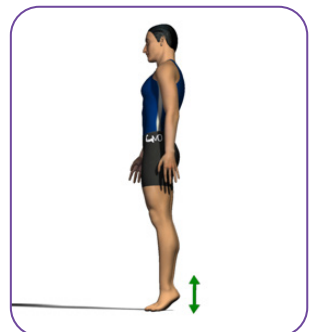
Oefening: Breng de voet van het geopereerde been naar boven, zodat het been een gestrekte lijn is. Wanneer je been in de lucht is, kan je verschillende bewegingen maken. Deze kunnen zijn; cirkeltjes, naar buiten bewegen, knie buigen, tenen naar je toe trekken en de tenen van je wegduwen. Deze oefeningen kan je ook in lig uitvoeren.



Oefeningen in stand

Bij deze oefeningen is het belangrijk dat er een stevige **houvast** in de buurt is waarop je kan steunen.

Oefening: Je begint met beide voeten plat op de grond. Ga afwisselend op je tenen staan en weer plat op de grond.



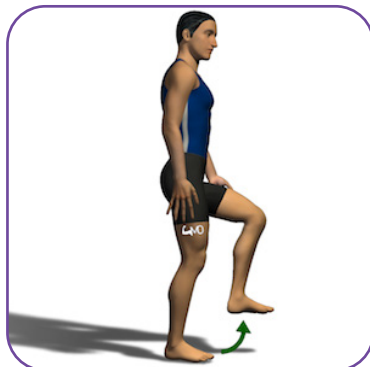
Oefening: Wanneer je rechtstaat met de voeten plat op de grond, breng je je tenen naar je toe zonder de hiel los te laten van de grond.



Oefening: Je brengt het geopereerde been naar voren en naar achteren. Dit gebeurt binnen de pijngrens. Bij deze oefening blijft het been gestrekt en raakt de voet de grond niet.



Oefening: Je brengt het geopereerde been naar boven, dit gebeurt binnen de pijngrens. Bij deze oefening wordt de knie gebogen.



Oefening: Je brengt het geopereerde been naar achter, dit gebeurt binnen de pijngrens. Bij deze oefening wordt de knie gebogen.



Oefening: Je brengt het geopereerde been naar buiten, de voet wordt niet op de grond geplaatst.



