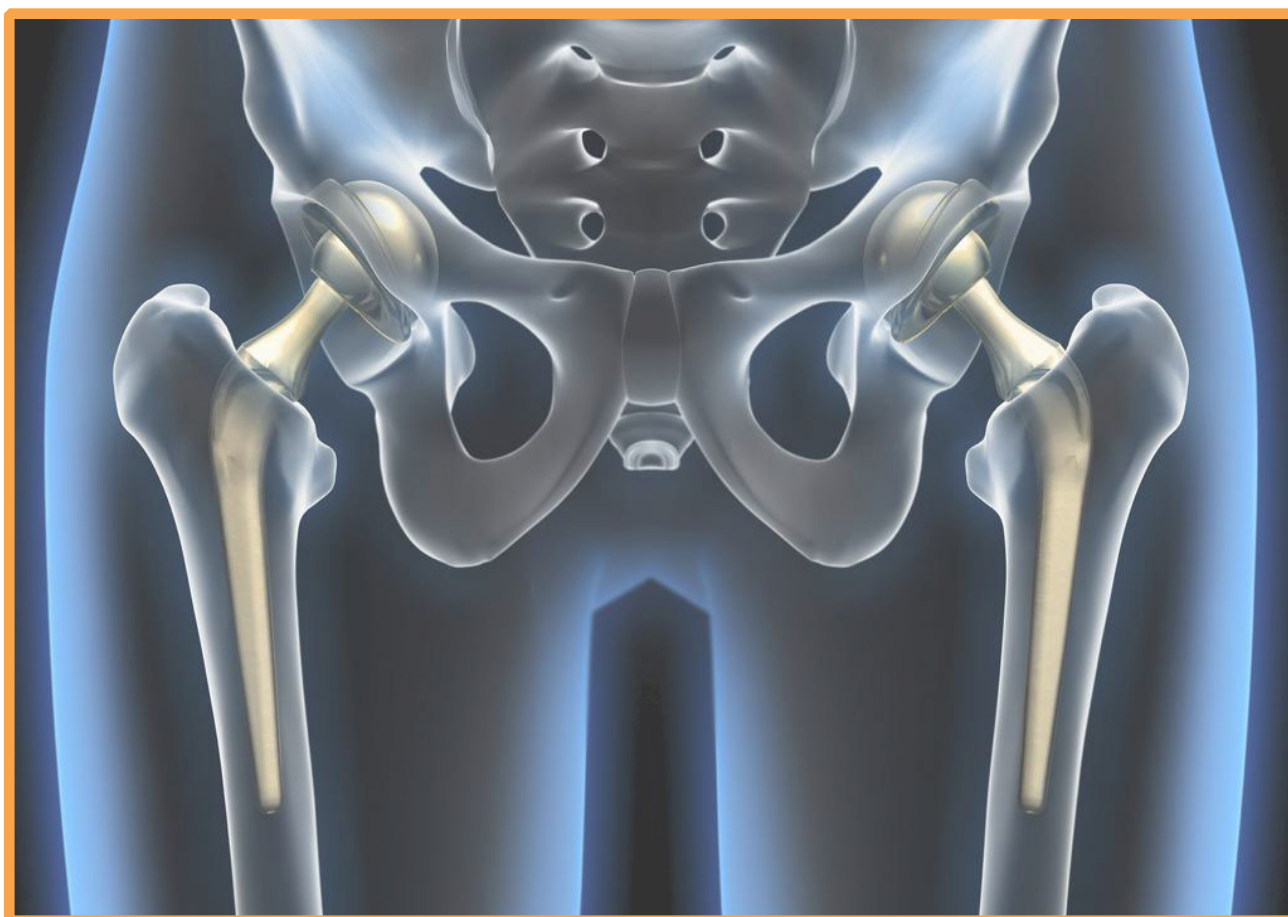




Revalidatie na een heupprothese

Ergo - Kiné

Inleiding

Beste Mevrouw

Beste Mijnheer

De kinesitherapeuten en ergotherapeuten van het St. Franciskus Ziekenhuis willen je graag helpen om je revalidatie zo goed mogelijk te laten verlopen.

In deze brochure krijg je informatie over de nabehandeling van een **Totale HeupProthese (THP)** of een **Birmingham Hip Resurfacing Prothese (BHR)**.

Ons doel is dat je de normale dagdagelijkse activiteiten op termijn opnieuw kunt uitvoeren op een comfortabele en pijnvrije manier.

Je krijgt informatie over welke houdingen en bewegingen je zeker niet mag uitvoeren en aanwijzingen i.v.m. revalidatie en transfers. Verder geven we je tips over het uitvoeren van dagelijkse handelingen en laten we je kennis maken met hulpmiddelen die je kunt gebruiken om je zelfstandigheid te bewaren.

De komende revalidatieperiode zal soms veel inspanning vragen, het resultaat van je inzet zal echter des te beter zijn als je deze brochure aandachtig leest en de aandachtspunten opvolgt.

Wij wensen je een spoedig herstel en een vlotte revalidatie.



Bij wie kan je terecht?

Aarzel niet om uitleg en hulp te vragen, je kunt altijd bij ons terecht:

Tel. Verantwoordelijke kinesitherapeut:	011 71 55 53
Tel. Verantwoordelijke kinesitherapeut geriatric:	011 71 55 51
Tel. Verantwoordelijke ergotherapeut:	011 71 55 65
Tel. Verantwoordelijke ergotherapeut geriatric:	011 71 55 59

Bij volgende symptomen kan je best de arts raadplegen:

- Lek van de operatiewonde
- Roodheid
- Het niet meer kunnen opheffen van het geopereerde been
- Glanzend been

Dr. Van Asch Yves:

Op werkdagen via het secretariaat orthopedie:	011 71 58 06
Tijdens de avonden en het weekend via spoed:	011 71 55 24
e-mail: secretariaat.orthopedie@sfz.be	

Tips voor jezelf

Drie maanden na de operatie is het kapsel geheeld en hebben de spieren hun kracht herwinnen. Het risico op luxatie, dit is het terug uit de kom springen van de heup, vermindert drastisch na deze periode.

Tot die tijd is het erg belangrijk dat je de aanbevolen voorzorgsmaatregelen goed opvolgt.

SCHOEISEL

- Zowel tijdens je revalidatie in het ziekenhuis, als thuis is het erg belangrijk dat je **ALTIJD** veilig schoeisel draagt.
- Schoenen die de voet volledig omsluiten, zonder gladde zool of te sterke antislip en met een hak van max 3 cm.

Voorbeelden van veilige schoenen



schoenen met
velcrosluiting



instappers met
gesloten hiel



pantoffels met
gesloten hiel



sandalen met brede
riem om de enkel



schoenen
met lage hak



schoenen met
vetersluiting



schoenen met een
stevige, soepele zool

Houdingen en bewegingen

STAAN

- Verdeel het gewicht gelijkmatig over de beide benen en spreid de voeten lichtjes.
- Vermijd lang rechtstaan, wissel af met zitten.
- Bij een THP: de voet niet naar buiten draaien
- Bij een BHR: de voet niet naar binnen draaien

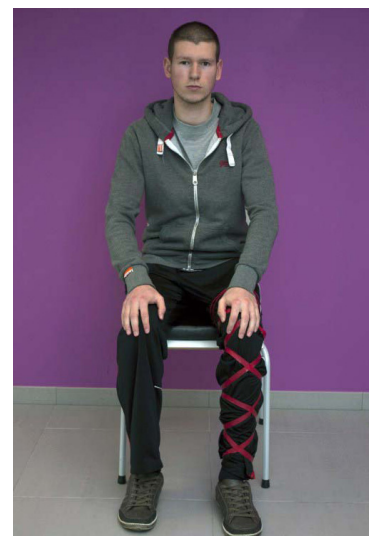
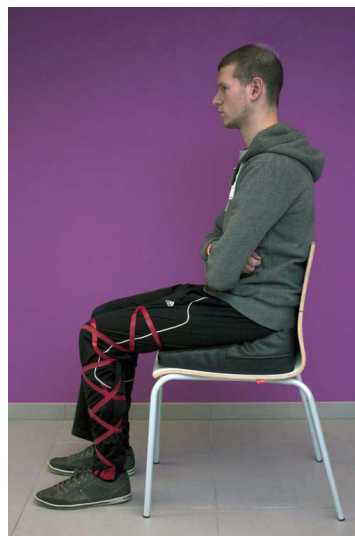
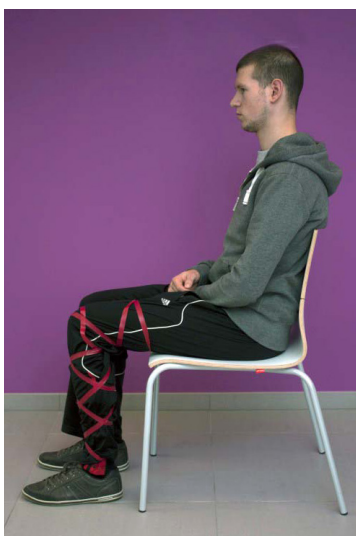
FOUT

- Buigen in de heup en de voet naar binnen draaien



ZITTEN

- Een verhoging op de stoel maakt het gemakkelijker om te gaan zitten en terug recht te komen.
- Door een spiekussen te gebruiken creëer je een open heup hoek, dit geeft extra comfort bij het zitten.
- Plaats de voeten steeds naast elkaar op de grond.



Houdingen en bewegingen

FOUT

- Zitten met de benen over elkaar gekruist.
- Opgelet: Ook het gezonde been mag je niet over het geopereerde been kruisen.



FOUT

- Draai het geopereerde been niet naar binnen.
- Buig niet naar de zijkant.



Houdingen en bewegingen

STAPPEN

- De kinesitherapeuten leren je terug stappen . Bij aanvang is dit met behulp van een loopkader, later met het gebruik van 2 krukken of 1 kruk.
Gebruik je kruk steeds aan de gezonde zijde.
- Volg steeds het advies van de kinesitherapeut goed op!
- Bij een THP: niet stappen met de voet naar buiten gericht.
- Bij een BHR: niet stappen met de voet naar binnen gericht.
- Voer draaibewegingen steeds rustig uit en let op dat je benen en romp samen bewegen.

LIGGEN

- Ruglig: maak gebruik van een rol onder de knieholtes en plaats een opgerold deken of kussen tussen de benen om te vermijden dat je benen naar binnen draaien.
- Zijlig: op het geopereerde been of het gezonde been, maar plaats steeds een dik kussen tussen de knieën.
- Wees de eerste drie maanden voorzichtig met het omdraaien in het bed.
- Verstel het ziekenhuisbed in hoogte zodat je gemakkelijk kunt in -en uitstappen.
Thuis kan je je bed verhogen door een bedverhoger of houten blokken te gebruiken.



Houdingen en bewegingen

TRAPPEN NEMEN

We gaan de trap trede per trede op en af: alvorens je aan de volgende trede begint, steeds eerst de voeten naast elkaar brengen! Deze methode passen we toe tot het gewrichtskapsel goed aaneengegroeid is (6 weken).

Hoe een trap opgaan?

- Leg één hand op de leuning, met de andere steun je op de kruk.
- Steun goed op beide armen en zet je niet-geopereerde been op de eerste trede.
- Breng de kruk op de eerste trede.
- Plaats het geopereerde been naast het andere been.

Hoe een trap afgaan?

- Leg één hand op de leuning, met de andere steun je op de kruk.
- Steun goed op beide armen en zet de kruk één trede lager dan waar je staat.
- Breng het geopereerde been op de trede waar de kruk al staat.
- Plaats het niet-geopereerde been naast het andere.



Transfers

IN HET BED

- Pas de hoogte van het bed aan.
- Ga dicht bij het hoofdeinde staan.
- Zorg ervoor dat je met je knieholtes het bed voelt en ga zo ver mogelijk naar achter zitten.
- Draai je beide benen samen in het bed, houd de knieën naast elkaar.

UIT HET BED

- Kom indien mogelijk uit het bed langs de geopereerde zijde.
- Verplaats je zo dicht mogelijk naar de zijkant van het bed.
- Zet als het kan het hoofdeinde van het bed rechtop en ga overeind zitten.
- Draai je benen samen over de rand van het bed.
- Kom tot zit op de rand van het bed.
- Zet je beide voeten stevig op de grond en kom rechtop.



Hulpmiddelen: leg lift, bedladder

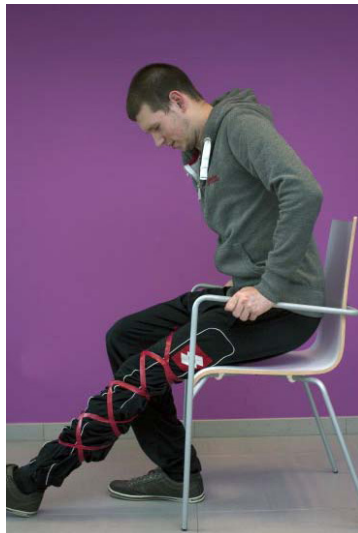


Transfers

GAAN ZITTEN OP EEN STOEL

Met armleuningen:

- Ga zo dicht mogelijk bij de stoel staan, met je rug naar de zitting toe.
- Zorg ervoor dat je met je knieholtes de stoel voelt.
- Strek je geopereerde been naar voor en neem ondertussen steun op de armleuningen van de stoel. Laat je langzaam zakken terwijl je het geopereerde been gestrekt houdt en naar voor schuift.



Zonder armleuningen:



- Ga schuin voor de stoel staan zodat de voorpoot zich tussen de benen bevindt.
- Neem steun aan de rugleuning en aan de zitting van de stoel.
- Strek je geopereerde been naar voor en laat je langzaam zakken.

Transfers

RECHTKOMEN UIT DE STOEL

- Ga vooraan op de stoel zitten, zet het geopereerde been een beetje naar voor en duw je met beide handen omhoog.
- Als de stoel geen armleuningen heeft, kan je dwars op de stoel gaan zitten en je afduwen op de rugleuning en de zitting.

TRANSFER TOILET

- Hiervoor passen we dezelfde methode toe als bij de stoel.
- Een toiletverhoger maakt het gemakkelijker om rechtop te komen.
- Je kan de bestaande wc ook vervangen door een hoger geplaatst toilet.
- Indien het toilet 's nachts moeilijk te bereiken is, is het veiliger om gebruik te maken van een toiletstoel naast het bed of een urinoir.

Hulpmiddelen: handgrepen, toiletverhoger, toiletkader.



EEN HANDIGE TIP

Als je je kruk wegzet, plaats deze dan steeds **OMGEKEERD** zo voorkom je dat de kruk gemakkelijk op de grond valt en je deze moet oprapen.



Transfers

TRANSFER AUTO

De eerste 6 weken ben je niet verzekerd om zelf de wagen te besturen!

In de auto:

- Zorg dat de autozetel zo ver mogelijk naar achter staat.
- Sta met je rug naar de zitting toe, met de kuiten tegen de auto.
- Zoek steun met je handen aan de zetel, de deur, het dashboard,...
- Ga zitten en schuif goed achteruit.
- Draai de benen gelijktijdig in de auto of laat iemand je helpen om je benen in de auto te draaien.



Uit de auto:

- Draai gelijktijdig de benen uit de auto.
- Schuif goed vooruit tot aan de rand van de zetel.
- Zet de kuiten tegen de auto.
- Neem steun waar je kunt en sta recht.

Hulpmiddelen: draaischijf, glijzeil

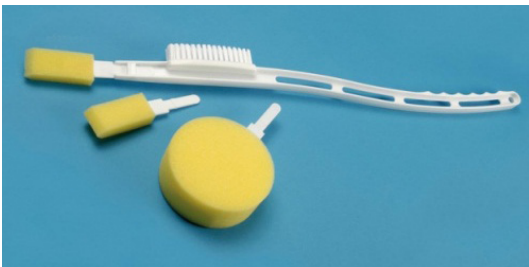


Aandachtspunten bij de dagelijkse activiteiten

ZICH WASSEN AAN DE WASTAFEL

- Plaats een stoel bij de lavabo.
- Zet alle benodigdheden binnen handbereik.
- Door gebruik te maken van een handgreep heb je een stevig steunpunt om rechtop te komen, trek je niet recht aan de kraan, de lavabo,...

Hulpmiddelen: handgrepen, stoel of krukje, badspons, lange handdoek:



ZICH WASSEN IN DE DOUCHE

- Leg een antislipmat in de douche.
- Plaats handgrepen in de douche om het in -en uitstappen te vergemakkelijken en de veiligheid bij het douchen te verhogen.
- Maak gebruik van een douchezitje.
- Je mag de eerste weken douchen als je een water-afsluitende pleister gebruikt, waardoor de wonde perfect droog blijft. Deze pleister moet je tijdig vervangen: het zweet onder de pleister kan de wonde verweken.

Hulpmiddelen: douche zit, handgrepen, anti slip mat:



Aandachtspunten bij de dagelijkse activiteiten

ZICH WASSEN IN HET BAD

- De eerste zes weken is het aan te raden gebruik te maken van de douche.
- Indien je terug gebruik maakt van het bad, is een badplank een handig hulpmiddel. Het laat je toe om op een veilige manier in en uit het bad te komen en om je vanuit zithouding op de badplank te wassen.
- Plaats handgrepen om de veiligheid te verhogen.
- Plaats een antislipmat in het bad.

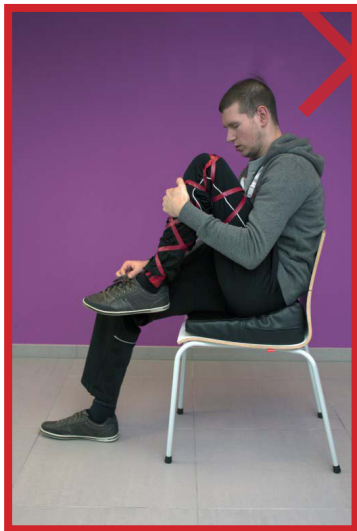
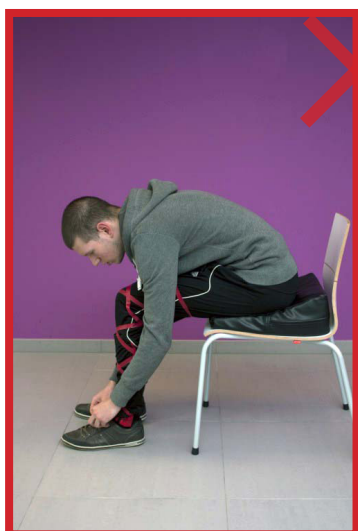
Hulpmiddelen:

badplank, handgrepen,
antislipmat:



AAN -EN UITKLEDEN

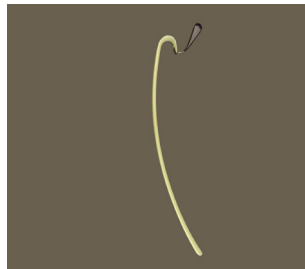
- Begin bij het aankleden met het geopereerde been.
- Begin bij het uitkleden met het niet-geopereerde been.
- Vermijd te diep vooroverbuigen of te hoog heffen van de knieën bij het aandoen van kousen en schoenen.
- Je kunt gebruik maken van een voetenbankje.



Aandachtspunten bij de dagelijkse activiteiten

Hulpmiddelen

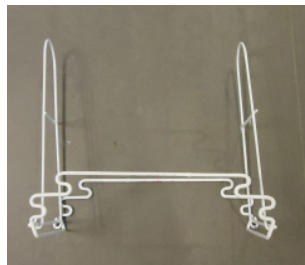
Lange schoenenaantrekker :



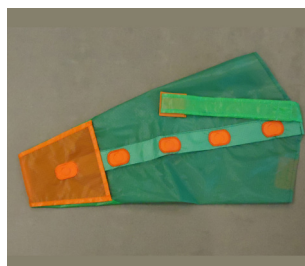
Kousenhulp:



Sliplift:



Kousenhulp voor het aandoen van steunkousen:

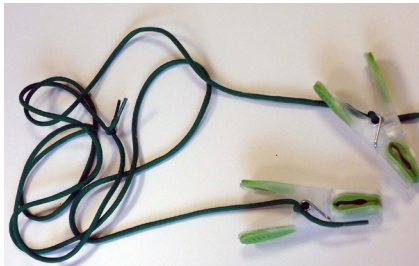


Een kledingstok:



Aandachtspunten bij de dagelijkse activiteiten

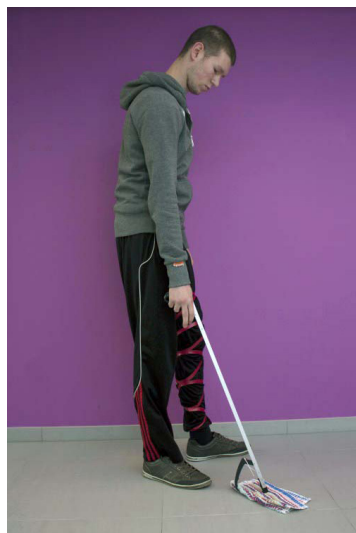
Alternatief voor de kledingstok: bretellen of een koord met wasknijpers



DRAGEN EN OPRAPEN VAN VOORWERPEN

- Zorg dat je handen vrij zijn om het loophulpmiddel te gebruiken
- Gebruik eventueel een draagtas rond je nek, een schort met grote zakken,...
- Vermijd het dragen van zware lasten.
- Draag indien mogelijk de last voor het lichaam, dicht tegen je aan.
- Gebruik de juiste techniek om iets op te rapen: neem steun met je handen op een stabiel voorwerp en strek het geopereerde been naar achter.

Hulpmiddelen: grijpstok



TELEFONEREN

- Zorg dat je steeds iemand kan bereiken als je alleen thuis bent: maak bij voorkeur gebruik van een GSM of een draagbare telefoon die je bij je draagt.
- Zorg ervoor dat het vast telefoontoestel gemakkelijk bereikbaar is en dat de kabels geen hindernis vormen.

Aandachtspunten bij de dagelijkse activiteiten

UITVOEREN VAN HUISHOUELIJKE ACTIVITEITEN

- Breng afwisseling in je houdingen: vele taken kunnen ook zittend uitgevoerd worden zoals bv. voorbereidingen in de keuken, strijken,...
- Vermijd het heffen van zware gewichten.
- Vermijd bij het schoonmaken diep buigen in de heup: maak gebruik van lange stelen, plaats de emmer op een stoel,...



HURKEN

- Vermijd hurken gedurende de eerste drie maanden.
- Daarna kan je hurken op volgende manier: zet de voeten uit elkaar met de knieën lichtjes naar buiten en breng je gewicht tussen de benen terwijl je naar beneden zakt. Neem daarna steun op je knieën.
- Kruip nooit over de grond.



Aandachtspunten bij de dagelijkse activiteiten

VERZORGEN VAN HUISDIEREN

- Ga niet wandelen met de hond aan de leiband en laat het uitlaten van de hond de eerste tijd aan iemand anders over.
- Een huisdier kan onverwachte bewegingen maken, wees extra voorzichtig tijdens de verzorging.
- Zorg dat je huisdier de nacht in een andere kamer doorbrengt, zodat deze je niet kan hinderen (bijvoorbeeld als je naar het toilet moet).
- Huisdieren kunnen soms ongeduldig worden als je ze eten geeft en kunnen dan de oorzaak zijn van vallen. Dit kan je vermijden als je het dier eerst naar een andere ruimte brengt, zodat je ongehinderd het eten op de juiste plaats kan klaarzetten.

TUINIEREN

- Vermijd laag werken bij de grond door gebruik te maken van lange stelen aan het tuingerief.
- Om bukken te vermijden, kan je gebruik maken van een knie-bak: hierop kan je knielen en verloopt het rechtstaan heel wat gemakkelijker dankzij de twee handgrepen.

Hulpmiddelen: kniebak, aangepast tuingereedschap:



Aandachtspunten bij de dagelijkse activiteiten

SPORTEN

- Vooraleer je terug begint met sporten vraag je best advies aan je kinesitherapeut of je arts.
- Fietsen begin je best op een hometrainer, later gebruik je als man beter een damesfiets om het opstappen veiliger te laten verlopen.
- THP: fietsen op de weg na 6 weken.
- BHR: fietsen op de weg na 1 maand.
- Indien je gebruik maakt van een elektrische fiets houd je best rekening met volgende aandachtspunten:
 - ° Indien je een nieuwe fiets aanschaft, kies dan voor een fiets waarbij de motor in het trapsysteem verwerkt zit. Zowel voor -als achterwielaandrijving bieden minder veiligheid.
 - ° Zorg ervoor dat de assistentie uitgeschakeld is voor je vertrekt, zodat je de eerste meters veilig aan een rustig tempo kan afleggen. Schakel daarna de assistentie zoals gewenst in.
- Na 3 maanden mag je terug fietsen op een koersfiets met LOSSE klikpedalen.
- Na 3 maanden mag je terug zwemmen, wandelen, fietsen, dubbel tennis (gras/gravel), recreatief skiën. Alle contactsporten (ook voetbal) zijn te vermijden.

SEKSUALITEIT

- Sommige patiënten hebben in de periode voor de ingreep last gehad van pijn en bewegingsmoeilijkheden tijdens het vrijen. Daardoor blijven de patiënt en de partner na het plaatsen van een heupprothese soms een lange tijd onzeker en aarzelen ze om opnieuw seksuele betrekkingen te hebben. Toch verbeteren de klachten na een ingreep snel en is het gewrichtskapsel na 3 maanden goed aangesterkt.
- Veilige posities voor de **geopereerde man** en de **geopereerde vrouw**:
- Op lange termijn blijven volgende aandachtspunten gelden:

THP: vermijd de combinatie van buigen in de heup en het been naar buiten draaien.

BHR: vermijd de combinatie van buigen in de heup en het been naar binnen draaien.

Aandachtspunten in de woning

- Verwijder alle losliggende tapijten en matten in het huis zodat je er niet over kan vallen.
- Kijk na of de deurmat goed vast ligt, maak eventueel gebruik van anti slip materiaal.
- Pas de hoogte van je stoel, zetel of bed aan.



- Maak geen gebruik van trapladders of andere opstapjes.

Nuttige telefoonnummers

- Thuiszorgwinkel CM Beringen: Koolmijnlaan 354 3580 Beringen Mijn
Tel. : 011 243113
- Thuiszorgwinkel CM Hasselt: Gouv. Roppesingel 75 3500 Hasselt
Tel. : 011 280980
- Mediotheek De Voorzorg Hasselt: Capucienenstraat 10 3500 Hasselt
Tel. : 011 249910
- Mediotheek De Voorzorg Houthalen: Europark 2030 3530 Houthalen
Tel. : 011 512800
- Demolder orthos: Transportlaan 9 3600 Genk
Tel. : 011 286490
- Spronken orthopedie: Transportlaan 9 3600 Genk
Tel. : 089 500500
- Spronken orthopedie: Statiestraat 33 3290 Diest
Tel. : 013 523727
- Spronken orthopedie: Vreyshorring 81 3920 Lommel
Tel. : 011 541145
- Thuiszorgwinkel CM Bree: Ter rivierenwal 12
Tel.089 463668



Oefeningen

Na de operatie is het belangrijk dat je vanaf dag 1 begint met oefenen.

De kinesitherapeut zal je begeleiden tijdens de revalidatie en je schema dagelijks aanpassen. Zo wordt er geoefend om de doorbloeding te stimuleren, de mobiliteit te verbeteren en spierversterkend resultaat te bekomen.

Na het ontslag is het noodzakelijk dat je onder begeleiding van een kinesitherapeut blijft oefenen. Maar uiteraard kan je ook thuis zelf bepaalde oefeningen uitvoeren.

Volg hiervoor strikt de instructies die meegegeven worden en pas de aanwijzingen i.v.m. houdingen en bewegingen die in het eerste deel van de brochure werden beschreven toe. Het is belangrijk dat je veilig te werk gaat.

Zorg voor een goede uitgangshouding en stevige steunpunten.



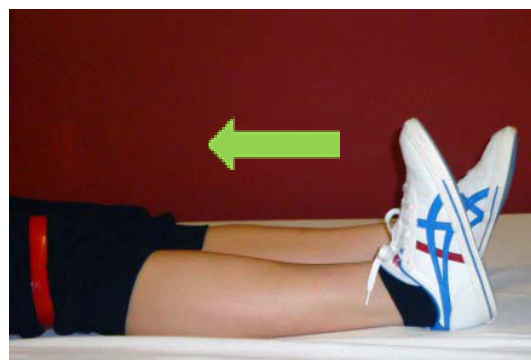
Oefeningen

OEFENINGEN IN LIG

Uitgangshouding: lig op een bed

1. Beweeg de voeten op en neer: trek je tenen naar je toe en duw ze weer van je weg.

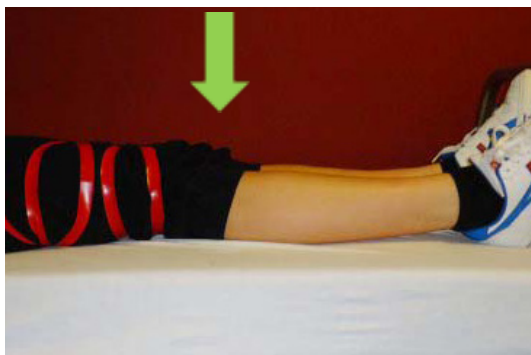
3x20



2. Maak cirkelbewegingen met je voeten in beide richtingen. 3x20

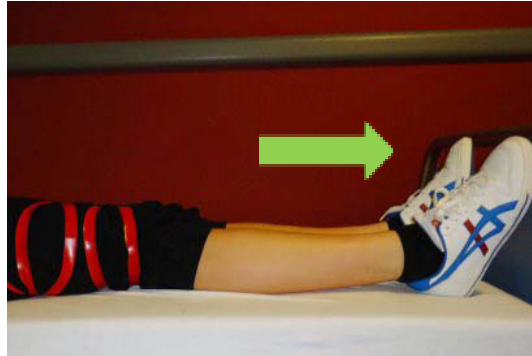
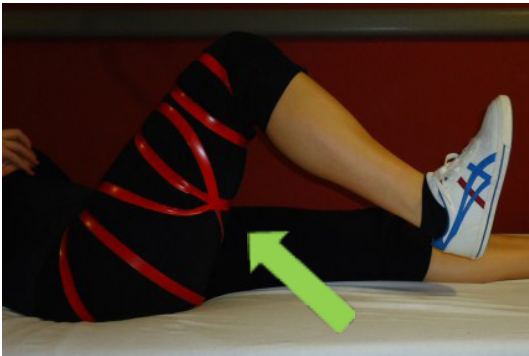


3. Druk de knie van het geopereerde been in de matras, voel je bovenbeenspier opspannen en hou dit 6 tellen aan. 3x20

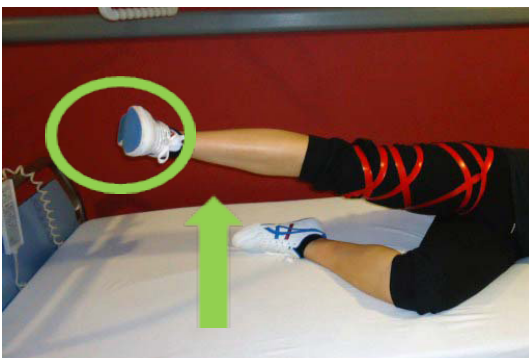


Oefeningen

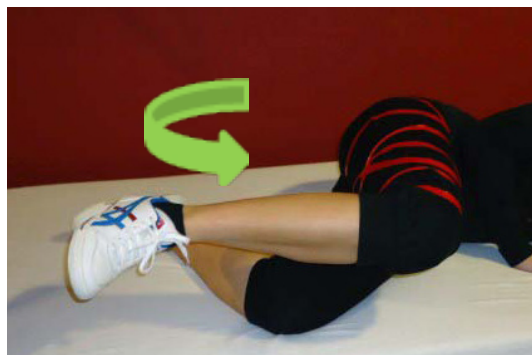
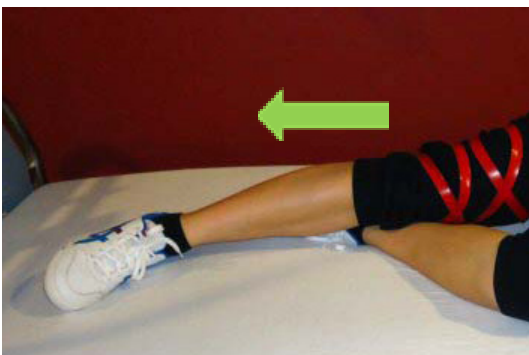
4. Trek het geopereerde been op:
breng je knie naar je toe en strek daarna het been. 3x20



5. Hef vanuit zij lig je geopereerde been omhoog. Trek hierbij je voet goed op. 3x10



6. Hef vanuit zijlig je geopereerde been omhoog, buig tegelijk je knie. Neem steun met je bovenliggende hand om kantelen te voorkomen. 3x10



Oefeningen

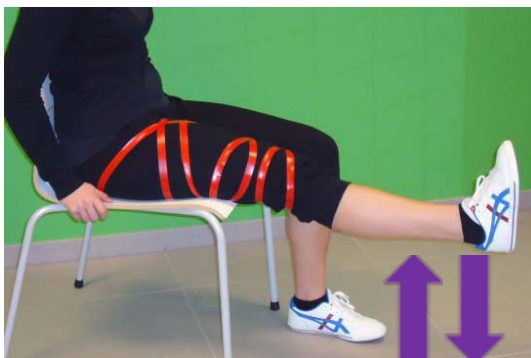
7. Span je billen op met de benen goed gestrekt. Hou dit 6 tellen aan. 3x20
Deze oefening kan ook uitgevoerd worden in ruglig.



OEFENINGEN IN ZIT

Uitgangshouding: zit op een stevige stoel

1. Neem plaats op de stoel met een rechte rug. Hef het onderbeen en trek ondertussen de voet goed op. Houd dit 6 tellen aan en plaats je voet terug op de grond. 3x20



Oefeningen

OEFENINGEN IN STAND

Uitgangshouding: stand.

Zorg voor een stevig steunpunt zoals een tafel, kast of stabiele stoel.

1. Pendel met je been naar voor en naar achter. 3x20



2. Pendel met je been kleine cirkelvormige bewegingen in beide richtingen. 3x20



Oefeningen

3. Ga op je tenen staan en plaats daarna je hielen terug op de grond. 3x20

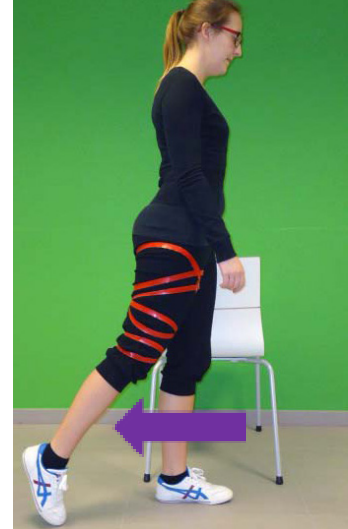


4. Beweeg je been zijwaarts.
Let er op dat je hierbij je voet naar je toe trekt en de tenen met de punt naar voor richt.
3x20

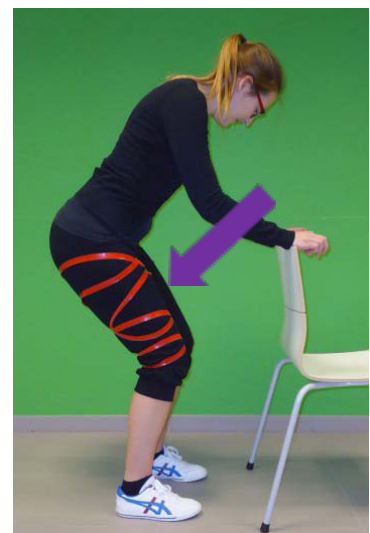


Oefeningen

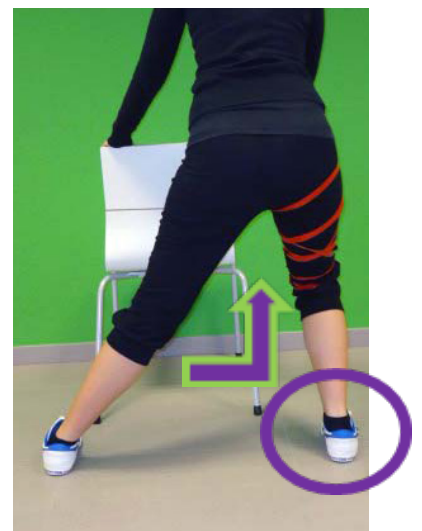
5. Beweeg je geopereerde been gestrekt naar achter, tik de grond aan en plaats je voeten terug naast elkaar. Let er op dat je je romp goed rechthoudt. 3x20



6. Buig door beide knieën alsof je op een stoel gaat zitten en kom weer recht. 3x20

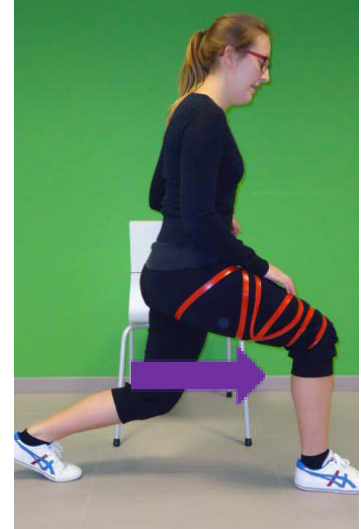


7. Maak een zijwaartse uitvalspas met het geopereerde been terwijl je licht doorbuigt in de knie. Hou 3 tellen aan en keer dan terug naar de beginpositie. Let erop dat de punt van de voet goed naar voor is gericht. 3x20



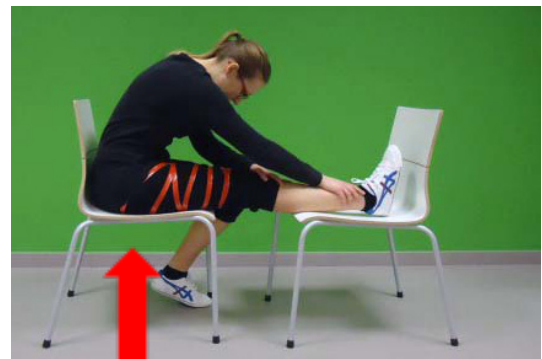
Oefeningen

8. Voer bovenstaande oefening uit met een uitvalspas naar voor. 3x20

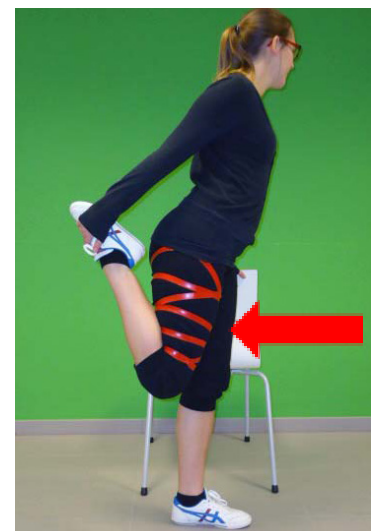


REKKINGSOEFENINGEN

1. Neem plaats op de stoel. Leg het geopereerde been gestrekt voor je op de tweede stoel. Buig voorover en voel de achterkant van het been rekken. Hou 15' aan en kom weer recht. 5x 15'.

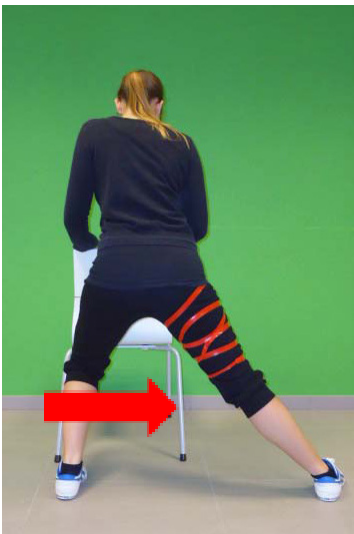


2. Sta goed rechtop en neem steun met 1 hand. Neem met de andere hand de voet van het geopereerde been vast en rek de voorkant van de dij. Hou 15' aan. 5x 15'

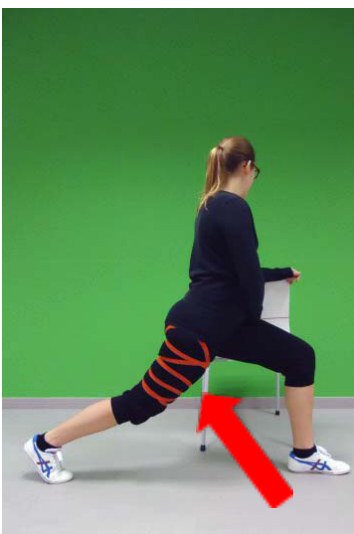


Oefeningen

3. Sta goed rechtop en neem steun met beide handen. Plaats het geopereerde been zijwaarts en buig de knie aan de gezonde zijde. Voel rek aan de binnenkant van de dij aan het geopereerde been. Hou 15' aan. 5x 15'



4. Sta goed rechtop en steun met 1 hand. Plaats het geopereerde been met een uitvalspas achterwaarts. Buig de knie van de gezonde zijde en voel rek ter hoogte van de lies aan het geopereerde been. Hou 15' aan. 5x15'



Nota

Handwriting practice lines consisting of 25 horizontal dotted lines.





Publicatiedatum: November 2019, team revalidatie
Sint-Franciscusziekenhuis
P. Paquaylaan 129 | 3550 Heusden-Zolder
Tel.: 011 71 50 00 | Fax.: 011 71 50 01 | www.sfz.be