

Heupprothese

Informatiebrochure



azdelta

Uw ziekenhuis.

**ORTHOPEDIE
ROESELARE**

Heupprothese, informatiebrochure

Beste patiënt

Uw arts heeft u geadviseerd om uw heup te vervangen door een heupprothese. Wellicht roept dit bij u en uw familie een aantal vragen op. Deze brochure bevat praktische informatie over de heupprothese, de voorbereiding op de operatie, het verloop van de operatie, het verblijf in het ziekenhuis, het herstel en nuttige tips die voor u een leidraad kunnen zijn voor een verdere revalidatie.

Namens het team van de dienst orthopedie en fysische geneeskunde van AZ Delta.

1

Wat is een heupprothese?

Om u uit te leggen wat een heupprothese is, moet u eerst weten hoe een normaal heupgewricht eruitziet.

Het heupgewricht is een kogelgewricht dat bestaat uit twee onderdelen:

- de ronde kop van het dijbeen (heupkop of caput femoris)
- de holle kom van de heup (heupkom of acetabulum)

De kop en kom zijn bekleed met kraakbeen waardoor ze soepel ten opzichte van elkaar kunnen bewegen en schokken opvangen. Behalve de steun die de kop in de kom vindt, wordt het gewricht ook nog op zijn plaats gehouden door een kapsel en een mantel van bil- en heupspiers (zie fig. 1).



FIG. 1: gezonde heup



FIG. 2: artrose heup

Waarom een heupprothese

De slijtage van de gladde kraakbeenlaag in het gewricht is meestal de reden om over te gaan tot het plaatsen van een heupprothese. Doordat de gewrichtsoppervlakken niet meer soepel over elkaar kunnen glijden, wordt het bewegen steeds moeilijker en pijnlijker.

Het eerste teken van slijtage is meestal pijn bij stappen of lang zitten. Op een röntgenfoto ziet men dan een vernauwing van de gewrichtsruimte tussen heupkom en heupkop. Er zijn verschillende oorzaken die aanleiding kunnen geven tot kraakbeenverlies. De meest voorkomende zijn ouderdom, reuma, een vroeger ongeval, avasculaire necrose,

De eerste behandeling bestaat uit pijnstilling, aanpassen van uitlokkende activiteiten en eventueel kinesitherapie. Een heupprothese is nodig als de pijn en het ongemak niet meer te combineren zijn met de dagelijkse activiteiten en er al belangrijke schade te zien is op de röntgenfoto.



FIG. 3: heupprothese

Een heupprothese is een kunstgewricht dat het beschadigde deel van het heupgewricht vervangt. Omdat het heupgewricht uit twee verschillende onderdelen bestaat, bevat een heupprothese ook twee aparte onderdelen: een kom en een kopje op een steel van metaal. De steel wordt in de schacht van het dijbeen gefixeerd en de kom (metaal, keramiek of polyethyleen) wordt in het bekken, via een ingroeilaag op het materiaal, vastgezet (zie fig. 3).

In principe is er geen leeftijdsgrens en komen zowel jongere als oudere patiënten hiervoor in aanmerking.

Er zijn verschillende manieren om een heupprothese te fixeren in het bot:

De gecementeerde heupprothese

Bij een gecementeerde prothese worden de prothese componenten vastgezet met speciaal botcement.

De ongecementeerde of ingroeiprothese

Een cementloze prothese wordt in het bot vastgeklemd waarna de prothese vastgroeit in het bot

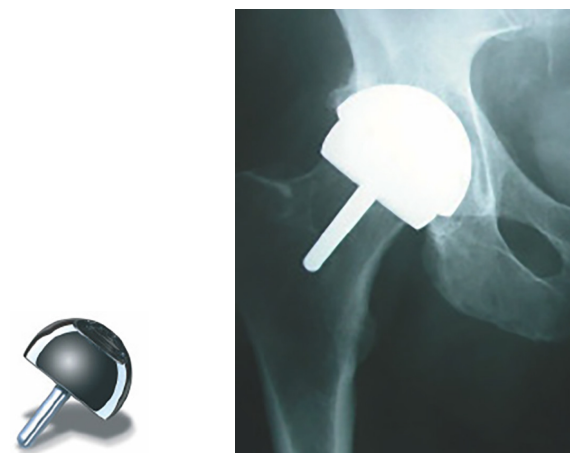


FIG. 4: hip resurfacing

Hip resurfacing

Bij jongere mannen wordt soms gekozen voor het plaatsen van een zogenaamde 'hip resurfacing prothese'. Dit betekent 'een nieuw oppervlak geven' aan heupkop en heupkom. In het bekken wordt een nieuwe kom geplaatst en vervolgens wordt het kraakbeen van de heupkop verwijderd. Daarna wordt er over de heupkop een nieuwe glijlaag geplaatst. Deze prothese komt als het ware als een fietsbel over de heupkop (zie fig. 4). Een belangrijke voorwaarde hiervoor is een perfecte botkwaliteit van de heupkop. Het voordeel bij dit type heupprothese is dat er minder bot dient te worden weggenomen ter hoogte van het bovenbeen.

Een belangrijk nadeel is het risico op het loskomen van metaaldeeltjes die lokale weefselschade tot gevolg kunnen hebben. Hierdoor kan een versneld heringrijpen noodzakelijk zijn. Het is aangetoond dat dit risico het laagst is bij jonge mannen.

Belangrijk

Welk prothesetype voor u het beste is, beslist de chirurg in samenspraak met u.

Vervanging of revisie van heupprothese

Een heupprothese kan in de loop van de tijd slijtage vertonen of bepaalde onderdelen kunnen los komen te zitten. Omdat de prothese uit verschillende onderdelen is opgebouwd, is het mogelijk om alleen de beschadigde onderdelen te vervangen. De heupprothese wordt als het ware hersteld. Het verloop van de revalidatie is natuurlijk afhankelijk van de onderdelen die vervangen moeten worden.

Door onderzoek weten we dat per 100 geplaatste heupprotheses er 95 uitstekende resultaten hebben waarbij er geen onderdelen dienden te worden vervangen na een periode van 15jaar.

Met een heupprothese mag u verwachten dat de pijn van voor de operatie verdwenen is, of op zijn minst toch veel minder is geworden. De beweeglijkheid van het gewricht blijft ongeveer dezelfde als voor de operatie. Hoe soepel de heup wordt na de operatie, wordt sterk bepaald door hoeveel en hoe goed u oefent achteraf.

Zodra u na het plaatsen van uw prothese genezen bent, kunt u opnieuw wandelen, ook lange afstanden, en mag u fietsen en zwemmen. Als u bovendien goed uw revalidatieoefeningen hebt uitgevoerd, mag u na verloop van tijd ook in beperkte mate wat sporten zoals bijvoorbeeld dubbel tennis spelen, langlaufen en golfen. Langdurige schokbelastingen zoals lopen en springen of bewegingen die met extreme buiging van de heup gepaard gaan, moet u vermijden.

De opname

Voor de opname

U wordt opgenomen op de Joint Care-afdeling die speciaal is ingericht voor patiënten die een nieuwe knie- of heupprothese krijgen.

Informatienamiddag

In de Joint Care-zaal van campus Brugsesteenweg en in de campus Menen worden informatienamiddagen gehouden voor patiënten die een heupprothese krijgen. U krijgt dan informatie van een orthopedist, een anesthesist, een verpleegkundige, een kinesitherapeut en een maatschappelijk werker.

Op deze informatiebijeenkomst moet u steeds uw patiënten boekje en eventuele resultaten van preoperatieve onderzoeken door uw huisarts meebrengen. Dit boekje, dat u krijgt meekrijgt bij de beslissing om een heupprothese te laten plaatsen, kan dan steeds nagezien worden en indien het volledig is, houdt de coördinator het boekje verder bij.

Coach

Het is de bedoeling dat een coach u tijdens de opname bijstaat bij uw therapie en andere activiteiten. Hiervoor kunt u uw partner of iemand anders uit uw omgeving vragen. Deze persoon is dan goed op de hoogte van uw situatie wanneer u na uw ontslag uit het ziekenhuis weer thuis bent.

Vorbereidende screeningssessie

Tijdens deze sessie, ongeveer 1 week voor de operatie hebt u ook een persoonlijk contact met een anesthesist, een apotheker en een fysiotherapeut, verbonden aan het Joint Care-team. Zij kijken de info van de huisarts,

de onderzoeken die gebeuren voor de operatie en uw thuismedicatie na. Alles wordt gecontroleerd zodat u volledig klaar bent voor de operatie.

Ook ontmoet u een kinesitherapeut en ergotherapeut van het ziekenhuis en krijgt u informatie over hun rol voor, tijdens en na de opname. Omdat het de bedoeling is dat u na de operatie weer direct op de been bent, is het belangrijk dat u bijvoorbeeld het lopen met krukken, het in en uit het bed stappen, het traplopen en dergelijke al voor de opname heeft geoefend. Dit wordt u de week voor de operatie aangeleerd. Het is de bedoeling dat u de krukken die u tijdens de opname zal gebruiken, al meebrengt. De kinesitherapeut of ergotherapeut controleert ze op hun degelijkheid en stelt ze af op uw maat. Deze krukken kunt u bekomen bij uw ziekenfonds.



FIG. 5 - FIG. 6: Kinesitherapie en ergotherapie

Thuiszorg

De huisarts zal voor de operatie een aantal onderzoeken uitvoeren of coördineren. Alle informatie wordt genoteerd in het patiëntenboekje.

U brengt best ook uw thuiskinesitherapeut op de hoogte van de ingreep zodat hij/zij u kan begeleiden als u terug thuis komt na de operatie.

U kunt al een afspraak maken met de thuisverpleegkundige.

U kunt ook uw woning voorbereiden op uw revalidatie.

- Verwijder losliggende tapijten.
- Plaats voorwerpen die u dagelijks nodig hebt op tafelhoogte. De eerste week na de operatie zal het vooroverbuigen nog niet vlot verlopen.
- Een verhoogde wc of stoel kan soms nuttig zijn.
- Laat zo nodig een bed beneden plaatsen.
- Eventueel kunt u een ziekenhuisbed huren bij uw ziekenfonds (tijdig aanvragen) of uw bed verhogen met een extra matras of blokken.

Belangrijk

Stel uw specialist op de hoogte als u bloedverdunnende geneesmiddelen gebruikt. In samenspraak met uw huisarts zal er beslist worden of u deze tijdelijk dient te vervangen en wanneer u deze moet stoppen voor de operatie en wat u als vervanging dient te krijgen.

Als de huisarts het nodig acht, stuurt hij u voor de operatie nog door naar een specialist voor een bijkomend onderzoek.

Dag van opname

Tijdens de infosessie laten we u weten wanneer en hoe laat u in het ziekenhuis wordt verwacht voor de opname.

Wat brengt u mee?

Naast de gebruikelijke zaken als identiteitskaart, nachtgoed en toiletartikelen brengt u ook mee:

- de geneesmiddelen die u thuis gebruikt
- gemakkelijke kledij die u toelaat uw bovenbeen vrij te maken.
- gemakkelijke schoenen met een antislipzool die u overdag draagt. Ze moeten vast aan de voet zitten en een brede hak hebben, dus geen slippers. Eventueel brengt u een lange schoentrekker mee.
- 1 paar krukken.
- telefoonnummers van contactpersonen
- uw medicatielijst
- mogelijke allergielijst

Tandprothesen, juwelen, nagellak en make-up worden verwijderd. Geld en juwelen brengt u het best niet mee naar het ziekenhuis.

Belangrijk

U mag normaal eten of uw dieet volgen tot de dag voor de ingreep. Wanneer de operatie 's morgens plaatsvindt, mag u vanaf middernacht niet meer eten en drinken.

Voor infectiepreventie is het van belang dat u zich grondig wast voor uw opname.

De operatie

U krijgt een operatiehemd aan en verpleegkundige brengt u in uw bed van de afdeling naar de voorbereidingsruimte van het operatiekwartier.

Anesthesie

In de operatiekamer wordt een infuus ingebracht. Daarna zal de anesthesist met de verdoving starten.

De verdoving kan algemeen zijn of er kan gekozen worden om enkel de onderste ledematen te verdoven via een ruggenprik.

Mocht u hierover vragen hebben, dan kunt u deze aan de anesthesist stellen, de week voor de operatie. Om rustig te slapen kunt u een slaapmiddel krijgen.

De pijnstilling, die u tijdens en na de operatie krijgt toegediend, gaat via een slangetje rechtstreeks in een ader waardoor de pijn sneller en gericht wordt bestreden.

Om het risico op infectie zo klein mogelijk te houden, krijgt u tijdens de operatie antibiotica toegediend. Verder schrijft uw arts u bloedverdunnende medicatie voor om trombose (= klontering van het bloed) te voorkomen.

In de voorbereidingsruimte is het kouder dan op de afdeling. Als u het koud hebt, kunt u een extra deken vragen. Er zal u een aantal maal gevraagd worden aan welke zijde (links of rechts) er geopereerd zal worden. Er zal ook een pijl op het te opereren been worden geplaatst. Dit wordt gedaan om vergissingen te vermijden.

Het plaatsen van de heupprothese

Tijdens de ingreep wordt het zieke heupgewricht vervangen door een prothesegewricht. De ingreep begint

met een insnede in de huid. Via deze operatiewonde wordt het heupgewricht blootgelegd.

De beschadigde heupkop wordt verwijderd. De heupkom wordt geleidelijk vergroot tot de klaargemaakte holte aan de vorm en de afmetingen van de prothese is aangepast. De nieuwe heupkom wordt in de holte geplaatst en afhankelijk van het type met botcement of door druk vastgezet.

Het dijbeen wordt met een aantal instrumenten voorbereid voor de steel van de prothese al dan niet vastgezet met botcement. De geïmplanteerde schacht wordt dan voorzien van een kop, die in de nieuwe heupkom past. Alvorens de definitieve componenten te plaatsen wordt er getest met proefcomponenten om de best passende maat voor uw gewricht te vinden.

Bij een resurfacingprothese wordt de kop niet weggenomen, maar in die mate voorbereid dat een prothesecomponent op de heupkop zelf kan worden geplaatst. Mocht tijdens deze ingreep blijken dat de botkwaliteit onvoldoende is, zal uw chirurg een klassieke prothese plaatsen.

De operatie duurt ongeveer anderhalf uur. De familie kan de verpleegkundige opbellen om na te gaan of de operatie is beëindigd.

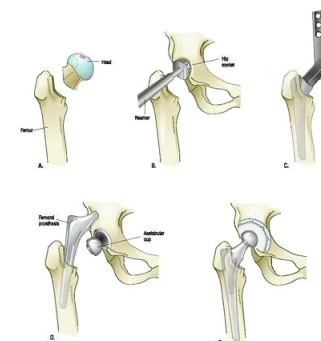


FIG. 7

Na de operatie

In de ontwaakkamer

Na de operatie blijft u nog enkele uren onder toezicht van de anesthesist en verpleegkundige in de ontwaakkamer. Tijdens de operatie werd gestart met pijnstillers. Als u goed wakker bent en de pijn voldoende onder controle blijft, mag u naar uw kamer.

Op uw kamer

Dag 1

De eerste dag na de operatie worden alle katheters verwijderd. Nadien wordt u begeleid bij uw eerste stappen met krukken of een looprekje in uw kamer. De heup mag meestal onmiddellijk volledig worden belast, geholpen door twee krukken. De kinesitherapeut en de ergotherapeut helpen u in een comfortabele zetel, die u in een relaxstand kunt zetten.

Na de operatie zal u meestal pijn ervaren, maar de verpleegkundige komt regelmatig – zowel overdag als 's nachts – controleren of de pijn voldoende onder controle is. Dit wordt gemeten aan de hand van een meetlatje. De verpleegkundige helpt u bij het gebruik ervan. De chirurg en de anesthesist geven advies voor pijnbehandeling en de nodige instructies aan de verpleegkundige. De verpleegkundige controleert ook uw bloeddruk, pols, temperatuur en verband.

Dag 2

Vanaf nu gaat u 's ochtends en 's namiddags in gewone kledij naar de therapie op de afdeling. De therapie kan gezamenlijk gebeuren met de mensen die op diezelfde dag geopereerd zijn. De oefeningen krijgt u in een



FIG. 8: de oefenruimte



FIG. 9: de eerste stappen



FIG. 10: de trap

oefenruimte (zie fig. 8) onder de leiding van een ervaren kinesitherapeut en ergotherapeut. U start met de oefeningen die u verder in dit boekje vindt en u krijgt instructies over hoe u moet lopen met krukken. Dag na dag komen er oefeningen bij.

Dag 3

Vanaf de derde dag stapt u met de krukken een trap op en af. Dagelijks is uw ergotherapeut aanwezig tijdens de oefensessies. Hij of zij leert u de beste methode om op een veilige manier zelfstandig uw dagelijkse activiteiten te hernemen. Vanaf deze dag is ontslag uit het ziekenhuis mogelijk.

Bezoekuren

Probeer uw bezoek te beperken. U zult een rustpauze nog best kunnen gebruiken. De oefeningen vinden twee maal per dag plaats. Het is vanzelfsprekend dat uw partner of coach op ieder moment van de dag kan langskomen.

4

Terug thuis

Zodra uw medische behandeling is afgelopen, mag u terug naar huis. De gemiddelde verblijfsduur in het ziekenhuis is 3 tot 4 dagen maar is uiteraard afhankelijk van de genezing van uw wonde, uw algemeen herstel en revalidatie.

De huisarts houdt het gebruik van de bloedverdunnende middelen onder controle wanneer u terug thuis bent. Thuis krijgt u verdere kinesitherapeutische begeleiding. Als u dit wenst, kunt u dagelijks naar de dienst revalidatie in ons ziekenhuis komen.

De thuisverpleegkundige komt aan huis gedurende deze periode voor verdere opvolging van de wonde en het toedienen van de bloedverdunnende medicatie tot 30 dagen na uw ontslag uit het ziekenhuis. De wonde dient gedurende 14 dagen droog en proper te worden verzorgd. Het verband hoeft zeker niet dagelijks te worden ververs, om de 2 tot 3 dagen is ruimschoots voldoende.

Welke documenten krijgt u mee bij ontslag?

- Een ontslagbrief met richtlijnen voor uw huisarts die de coördinatie van uw thuiszorg regelt:
 - insputingen ter preventie van diepe veneuze tromboses (tromboprophylaxis) voor een periode van 30 dagen.
 - het dragen van de steunkous, eveneens voor een periode van 30 dagen
 - instructies in verband met de wondzorg
 - kinesitherapeutische instructies
 - de contact gegevens van onze dienst.
- Een afspraak voor de eerste raadpleging, ongeveer zes weken na de ingreep.

Ongeveer drie weken na de operatie worden de hechtingen (lusjes) afgeknipt door uw huisarts of uw thuisverpleegkundige. Het is mogelijk dat de wondnaad rood ziet en het wondgebied warm aanvoelt. Hierover hoeft u zich niet ongerust te maken. Een eerste postoperatieve controle bij uw orthopedisch chirurg is gepland zes weken na de operatie. Deze afspraak wordt bij uw ontslag geregeld.

Zodra u weer thuis bent, wordt de revalidatie enkele weken thuis of in ons ziekenhuis voortgezet onder begeleiding van uw kinesitherapeut. De beweeglijkheid zal stap voor stap worden opgedreven en het gebruik van krukken wordt afgebouwd. Uw kinesitherapeut zal u hierin begeleiden. U mag fietsen zodra de heup opnieuw voldoende kan buigen. Opnieuw sporten en andere hobby's zijn mogelijk op voorwaarde dat de heup niet te veel wordt belast. Bespreek dit altijd met uw kinesitherapeut, uw huisarts of uw chirurg. Hoe meer u thuis oefent, hoe sneller u vooruitgang boekt in beweeglijkheid en kracht. Tussen het oefenen door is het belangrijk dat u ook een aantal momenten van rust inplant.

Het oefenprogramma zal geleidelijk aan worden uitgebreid door uw thuiskinesitherapeut. Deze vertelt u hierover meer zodra u weer thuis bent.

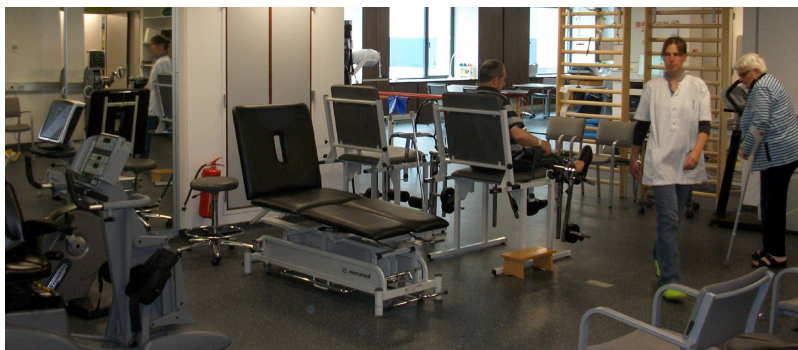


FIG. 11: de revalidatie

5

Complicaties

In de meeste gevallen verloopt een operatie zonder problemen. Toch is het van belang dat u weet welke complicaties kunnen voorkomen. Ondanks de uiterst zorgvuldige voorzorgsmaatregelen, blijft een klein risico op verwikkelingen mogelijk. Door u hierover in te lichten, kunt u dit zelf vroeg herkennen en signaleren om erger te vermijden.

Infecties

Hoewel infectiegevaar bij elke operatie mogelijk is, moet bij het inplanten van een prothese hierover streng worden gewaakt. Hiervoor worden een aantal voorzorgsmaatregelen genomen zoals:

- toedienen van antibiotica tijdens de operatie tot 24 uur nadien
- steriel werken tijdens de operatie
- zorgvuldige wondzorg na de operatie

Ontwrichting (luxatie) van de prothese

Doordat het heupgewricht werd geopend en een prothese werd geplaatst, is de heup gevoelig voor een luxatie. Hierbij komt de kop van de prothese uit de kom. Er wordt u aangeleerd u hoe bepaalde risicovolle bewegingen op een correcte manier kunt uitvoeren en welke bewegingen u beter mijdt.

Tromboflebitis, eventueel longembolie

Hiervoor krijgt u preventief antistollingsmiddelen die volgens voorschrift moeten worden toegediend. Naast de medicatie kunt u volgende zaken toepassen ter preventie.

- Ga zo snel mogelijk na de operatie opnieuw bewegen. Zeker met het niet-geopereerde been, maar ook met het geopereerde been volgens de instructies van de arts of kinesist
- Draag gedurende zes weken een steunkous, ook bij warm weer. U mag de kous uittrekken om u te wassen,

maar u moet ze onmiddellijk daarna weer aantrekken. Vermijd hierbij plooiën in de kousen. Het is erg belangrijk dat u ze 's nachts draagt terwijl u slaapt.

Zenuwletsel

Deze zijn uiterst zeldzaam. Het kan zijn dat de huid ter hoogte van uw operatiewonde anders aanvoelt. Hierover dient u zich geen zorgen te maken, vaak is dit van voorbijgaande aard.

Beenlengteverschil

De chirurg probeert altijd om een gelijke lengte van de benen te bekomen. In zeldzame gevallen moet de lengte aangepast worden om de stabiliteit van het kunstgewricht te bewaren.

Soms is er een gevoel van verschil in beenlengte na de operatie, maar een definitief oordeel kan pas gebeuren tijdens de eerste controleraadpleging. Mocht u daarvan intussen last ondervinden, dan kan een zooltje in de schoen of een hogere hak het verschil opvangen.

Belangrijk

Contacteer uw arts bij volgende alarmtekens:

- Als de pijn op de plaats waar u geopereerd bent toeneemt in combinatie met vochtafscheiding, roodheid of koorts.
- Als de heup steeds moeilijker beweegt en voor meer pijn zorgt bij het oefenen.
- Wanneer u kortademig bent en/of pijn hebt in de borststreek bij het ademen.
- Bij zwelling van het been met pijn, stramheid van de tenen en klamheid.

6

Enkele veel gestelde vragen

Hoe wordt de operatiewonde verder verzorgd?

Er bestaan verschillende manieren om de operatiewonde te sluiten: met haakjes, draad of onderhuidse hechting met 2 lusjes aan de uiteindes van de wonde. De wonde dient gedurende 14 dagen droog en proper te worden verzorgd. Het verband hoeft zeker niet dagelijks te worden ververs, om de 2 tot 3 dagen is ruimschoots voldoende.

Zijn er blaren, rode randen of een verlies van wondvocht, breng dan de verpleegkundige op de hoogte. Hij/zij kan de wonde beoordelen en zo nodig een vervroegde raadpleging bij uw chirurg aanbevelen.

Moet ik op dieet of is speciale voeding aangewezen?

Neen, er zijn geen beperkingen qua voeding. Terug op de kamer zal in samenspraak met de hoofdverpleegkundige en de arts beslist worden wanneer u weer normaal mag eten. 's Avonds na de operatie krijgt u doorgaans nog een lichte maaltijd en gewoonlijk kunt u de dag na de operatie een normale maaltijd nemen. Hou er rekening mee dat sommige pijnstillers de eetlust kunnen afremmen of misselijkheid kunnen veroorzaken.

Mag ik autorijden?

Uit veiligheidsoverwegingen rijdt u best niet zelf met de wagen tot na de controleraadpleging bij uw arts, doorgaans een zestal weken na de ingreep. Wettelijk moet u immers steeds een noodstop kunnen uitvoeren. Deze maatregel is dus niet bedoeld om uw vrijheid af te nemen, maar eerder om u te beschermen.

Is reizen toegestaan?

Hiermee wordt best ook gewacht tot ongeveer zes weken na de ingreep. Hou er rekening mee dat sommige hulpmiddelen zoals een kruk of wandelstok nog noodzakelijk zijn.

Hoe zit het met de seksuele activiteit?

Seksuele activiteiten zijn mogelijk zodra u zich daartoe in staat voelt. Uw kinesitherapeut of uw arts kan elke vraag hierover beantwoorden.

Moet ik naar een revalidatiecentrum?

Soms is het moeilijk, bijvoorbeeld door de thuissituatie, om onmiddellijk naar huis te gaan. In dat geval kan de sociale dienst voor u een revalidatiecentrum zoeken, uiteraard in samenspraak met u en uw familie. Dit wordt tijdens de raadpleging bij de arts of de informatiesessies met u besproken. Bij voorkeur gebeurt de aanvraag voor een revalidatiecentrum al voor de opname. De sociale dienst kan u hierin bijstaan.

7

De oefeningen

Dit schema is bedoeld als ruggeleuning bij het onthouden van de oefeningen die de kinesitherapeut met u heeft doorgenomen.

Activiteiten	Operatie	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
1 Voeten bewegen (Oef. 2)					
2 Dijbeenspier aanspannen (Oef. 4)					
3 Stappen met looprek (Oef. 1)					
4 Knie strekken in zit (Oef. 5)					
5 Been heffen in zit (Oef. 6)					
6 Knieën naar buiten in zit (Oef. 7)					
7 Stappen met krukken (onder begeleiding)					
8 Stappen met krukken (zelfstandig)					
9 In / uit de zetel komen					
10 Trappen					
11 Been zijwaarts heffen (Oef. 8)					
12 Been naar achter bewegen (Oef. 9)					
13 Been gebogen heffen (Oef. 10)					

Er zijn oefeningen die voornamelijk bedoeld zijn voor de eerste dagen na de operatie en oefeningen voor wat later, wanneer u terug thuis bent.

Het is niet de bedoeling dat u op eigen initiatief met nieuwe oefeningen begint. Daarover overlegt u met uw kinesitherapeut.

Het kan gebeuren dat u wat moeite ondervindt om uw voorste dijbeenspier aan te spannen. Daarom wordt er iedere dag een spierprikkel toegediend die u helpt om deze spier te versterken.

Over het algemeen geldt dat u de eerste dagen bijna ieder uur oefent en dat dit in een latere fase afgebouwd wordt naar twee tot drie maal per dag. Bij het oefenen mag u enige rek voelen en mag er gerust wat vermoeidheid optreden. Overdrijf echter nooit.

In de eerste plaats is het belangrijk dat u terug kan stappen met een hulpmiddel (looprek of krukken). Doe dit zo vaak als de pijn en de vermoeidheid het toelaat. Bij hevige pijn en/of zwelling moet u wat rust nemen. U kunt dan ook wat ijs in de lies en tegen de zijkant van het been plaatsen. Desnoods doet u het een dag wat kalmer aan.

Het is ook belangrijk dat u op de dag van de operatie en de dag erna regelmatig en rustig diep in- en uitademt. Zo stimuleert u uw ademhaling tijdens de periode waarin u hoofdzakelijk ligt of zit.

Iedere oefening mag vijf tot tien maal worden herhaald, binnen de pijngrens. Oefeningen die te lastig of te pijnlijk zijn, laat u beter weg.

8

Leven met een heupprothese

Het leven met een heupprothese is – zeker in het begin – een verandering voor u zelf en uw omgeving. Het laat u toe om weer deel te nemen aan uw normale dagelijkse activiteiten en contacten.

Hier geven we u tips die een leidraad kunnen zijn voor een verdere goede revalidatie.

Algemene richtlijnen

Na het plaatsen van een heupprothese is het vooral de bedoeling de gewone beweeglijkheid en kracht terug te winnen. Daarom probeert u zo vlug mogelijk weer uw dagelijkse activiteiten te hervatten o.m. wandelen, in en uit het bed komen, toilet, ...

Het is verstandig om eventuele pijn te zien als een maat voor de druk die u op de heup zet. Als de heupstreek pijnlijk, dik of warm aanvoelt, kan dit een teken zijn dat u te veel heeft gedaan. Probeer zowel de belasting als uw activiteiten (hoe vaak u stapt, welke afstand) hierop aan te passen. Regelmatige rustpauzes zijn aangewezen. Zorg er dan voor dat uw been wat hoger ligt. Rustpauzes zijn even belangrijk als de oefenmomenten.



FIG. 12: kruisen van de benen



FIG. 13: draaibeweging

Af te raden houdingen

Volgende houdingen moeten in de eerste maanden na de operatie vermeden worden om ontwrichting van de heupprothese te vermijden.

Kruisen van de benen

Plaats nooit uw geopereerde been voorbij de middellijn (zie fig. 12).

Draaibeweging

Bij het stappen draait u beter stapsgewijs - best niet op het geopereerde been - waarbij u de voeten steeds optilt. Ook bij het zitten, gaat u beter niet dwars op een stoel zitten (zie fig. 13).

Zijwaarts vooroverbuigen vanuit zit

Als u op een stoel zit (o.m. bij het wassen of aankleden) buigt u beter niet voorover naar de voeten (zie fig. 14).



FIG. 14: zijwaarts vooroverbuigen

Stappen

Na de operatie mag u onmiddellijk volop steunen op het geopereerde been, tenzij uw chirurg u dit anders meldt.

- De eerste drie weken stapt u met twee krukken. Beide krukken gelijktijdig vooruitzetten, dan het geopereerde been tussen de krukken en vervolgens het goede been (zie fig. 15 en 16).
- De volgende drie weken gebruikt u één kruk, aan de niet-geopereerde zijde. Plaats de kruk en het geopereerde been samen vooruit.
- Na zes weken mag u zo mogelijk de krukken weglaten.



FIG. 15: met 2 krukken (0-3 weken)



FIG. 16: met 1 kruk (vanaf 3de week)

Hou u goed recht bij het stappen en kijk recht voor u uit. Wanneer u draait, til dan uw voeten op. Draai niet op het geopereerde been.

Probeer uw loopafstand geleidelijk te vergroten. Dit kan door steeds vaker een stukje te gaan wandelen. Een correcte hoogte van de krukken is belangrijk.

Deze zijn goed afgesteld als u kunt steunen met de handen op de handgrepen en met de ellebogen bijna gestrekt. Het is ook belangrijk dat u onder de krukken doppen plaatst met een voldoende profiel, zodat u niet uitglijdt.

Vermijd het risico om te vallen.

- Zorg voor voldoende ruimte om te stappen.
- Verwijder losliggende zaken (bv. elektriciteitsnoeren en tapijten).
- Gebruik een antislipmat in de douche.

Trappen

Neem de trap trede per trede. Beide voeten staan naast elkaar op dezelfde trede voor u aan een volgende trede begint. Met één hand neemt u de leuning vast, in de andere hand houdt u de beide krukken.

Naar boven (zie fig. 17)

Steun stevig op beide handen en zet de voet van het niet-geopereerde been op de eerste trede. Vervolgens plaatst u de kruk en de voet van het geopereerde been erbij.

Naar beneden (zie fig. 18)

Plaats eerst de kruk één trede lager. Zet dan de voet van de geopereerde zijde op de trede waar de kruk staat. Vervolgens zet u de tweede voet naast de eerste.



FIG. 17: trappen opstappen



FIG. 18: trappen afstappen

Bed

Het is belangrijk dat uw bed voldoende hoog is. Als het te laag is, kan dit moeilijkheden opleveren bij rechtekomen uit het bed. Ideaal is als de bovenrand van de matras tot boven de knieholte komt. Als het bed te laag is, kunt u dit tijdelijk oplossen door blokken onder de poten van het bed te plaatsen, een dubbele matras te leggen of een ziekenhuisbed in huis te halen (deze en andere hulpmiddelen kunt u bekomen bij uw ziekenfonds). Ook een te zachte matras is af te raden. Dit zal voor problemen zorgen bij het in en uit het bed stappen.

In bed

Ga op de rand van het bed zitten net onder het hoofdkussen. Duw uzelf met beide handen op om verder achteruit te zitten tot de knieën ondersteund zijn. Draai vervolgens beide benen en het bekken in één keer het bed in. Vermijd te bruuske zijwaartse bewegingen.

Uit bed

Ga overeind zitten en steun op beide handen. Draai bekken en benen samen naar de rand van het bed. Schuif verder naar voor tot u met beide voeten kunt steunen op de grond.



FIG. 19: in- en uitstappen



FIG. 20: in- en uitstappen

Mogelijke hulpmiddelen bij het in- en uitstappen:

- Haak de voeten in elkaar, waarbij de voet van de gezonde zijde onder de voet van de geopereerde zijde gaat (zie fig. 19).
- Maak gebruik van een sling (bv. grote handdoek), breng deze onder de voet van het geopereerde been en leg zo het been in bed (zie fig. 20)

Zeker niet met het geopereerde been over de middellijn gaan.

Slaaphouding

Op de rug slapen vormt geen enkel probleem. Als u op de goede zijkant slaapt, moet u een kussen tussen de knieën plaatsen. Zo kunt u de benen niet kruisen als u zich draait. Op de geopereerde zijde slapen mag maar vaak lukt dit nog niet gedurende de eerste weken (zie fig. 21).



FIG. 21: slaaphouding

Stoel en zetel

Gaan zitten

Vermijd het zitten in een te diepe zetel of te lage stoel. Desnoods legt u nog een kussen op de zitting. Als u wilt gaan zitten, stap dan achterwaarts naar de stoel of zetel tot u deze met de achterkant van de benen voelt. Zet, voor u gaat zitten, beide krukken weg of neem beide krukken in één hand vast. Steun dan met beide of met één hand op de leuning. Plaats vervolgens het geopereerde been een stap naar voor en ga langzaam zitten.

Opstaan

Verplaats u naar de rand van de zitting. Zorg ervoor dat u uw geopereerde been iets naar voor zet tijdens het opstaan. Duw u af op de leuning (zie fig. 22 en 23). Duw niet op uw bovenbenen. Probeer nooit op te staan door u op te drukken op beide krukken: dit is onstabiel waardoor u kunt vallen.



FIG. 22: gaan zitten en opstaan



FIG. 23: gaan zitten en opstaan

Wassen

Tijdens de eerste weken wast u zich best aan de wastafel. Nadat de wonde volledig genezen is en de hechtingen verwijderd zijn, neemt u het best een douche. Om verkeerde bewegingen te vermijden gaat u beter niet in bad. Voornamelijk het in- en uitstappen kan gedurende de eerst zes weken het grootste probleem vormen.

In en voor de douche, kunt u een antislipmat gebruiken. Ook een steunstang aan de muur installeren kan helpen mocht u het evenwicht verliezen.

Een plastieken krukje in de douchecel plaatsen, helpt om niet lang te moeten staan (zie fig. 24). Er bestaan ook zitjes, klapstoeltjes die aan de wand worden vastgemaakt.

Bij het wassen aan de wastafel zit u het best neer. Het wassen van de voeten zal voor iedereen wat moeilijker zijn omdat diep vooroverbuigen niet mag. Hulp van partner of een thuisverpleegkundige is aan te raden. U kunt ook gebruik maken van een spons die op een lange steel bevestigd is of een grote handdoek die u nat maakt en inzeept. Om u af te drogen gebruikt u het best een grote badhanddoek (zie fig. 25).



FIG. 24: wassen in de douche



FIG. 25: wassen van de voeten

Toilet

Als het toilet te laag is, en u problemen ondervindt bij het neerzitten of opstaan van het toilet, kan een toiletverhoger een grote hulp zijn. Een steunstang aan de muur installeren helpt bij het opstaan. Deze en andere hulpmiddelen kunt u bekomen bij uw ziekenfonds (zie fig. 26).



FIG. 26: toilet

Aan- en uitkleden

Kledij aan- en uittrekken kan voor moeilijkheden zorgen bv. slip, broek, rok, kousen, schoenen. Zorg ervoor dat u daarbij geen verkeerde bewegingen uitvoert (bv. kruisen van de benen bij het aantrekken van kousen of het diep vooroverbuigen in zit om de schoenveters dicht te knopen. (zie fig. 14: 'Af te raden houdingen').

Wel kunt u de voet op een stoel plaatsen en op die manier het diep vooroverbuigen vermijden (zie fig. 27). Of laat u helpen door uw partner of de thuisverpleegkundige. Voorts zijn er ook een aantal hulpmiddelen die het werk kunnen verlichten. U kunt gebruik maken van een kousenaantrekker, een sliplift of een lange schoenlepel (zie fig. 28).

Draag steeds stevige schoenen met een hielstuk of een riempje om uw hiel goed op zijn plaats te houden. Kies voor een paar schoenen met een rubberen antislip zool. Pantoffels worden de eerste weken best vermeden om vallen te vermijden.



FIG. 27 - FIG. 28: aan- en uitdoen van schoenen

Huishouden

Zolang u met krukken stapt, doet u het best nog geen grote taken in het huishouden. Zodra u geen krukken meer hoeft te gebruiken, kunt u voorzichtig starten, zonder u hierbij te forceren.

Tijdens de eerste weken is het behoorlijk lastig om lang te staan (bv. bij strijken, afwassen of groenten snijden). Ga hiervoor zitten en kies een hoge en stabiele kruk of de leuning van een stoel (zie fig. 29).

Veel optillen moet u in de eerste weken vermijden, zeker zolang u nog met krukken stapt (bv. optillen van een emmer, een wasmand).

Om een voorwerp op te rapen of een werkje uit te voeren dicht bij de grond, gaat u het best als volgt tewerk: neem met de hand van de geopereerde zijde een vaste steun vast (bv. stoel, tafel) en breng uw lichaamsgewicht over op het niet-geopereerde been. Buig het lichaam naar voor en zwaai gelijktijdig het geopereerde been naar achter. Met uw vrije hand kunt u nu zonder probleem het voorwerp oprapen (zie fig. 30).



FIG. 29: zit op een kruk of leuning



FIG. 30: een voorwerp oprapen

Tuinieren

Tuinieren is te mijden zolang u met krukken stapt. Het gras afrijden kan pas na zes weken uitgevoerd worden.

Als u op de knie gaat zitten om te werken, doet u dit beter op de knie van de geopereerde zijde (zie fig. 27). Werk dan steeds recht voor u en zorg ervoor dat uw tuingereedschap voor u ligt, zo hoeft u zich niet om te draaien tijdens het werken (zie fig. 31).



FIG. 31: tuinieren

Sporten

Wandelen

Wandelen is de beste sport tijdens de revalidatie. Voer de afstand geleidelijk op naargelang uw conditie. Let buitenshuis steeds op voor oneffenheden op de stoep en voor stoepranden. Vermijd in het begin hobbelige, glibberige of zachte bodems.

Fietsen

Het fietsen op een hometrainer mag u starten na drie tot vier weken, afhankelijk van uw mogelijkheden. Na ongeveer zes tot acht weken kunt u dan terug buiten gaan fietsen. Heren starten best met een damesfiets omwille van de lage instap. Doe dit altijd in overleg met uw orthopedisch chirurg, huisarts of kinesitherapeut.

Zwemmen

U kunt gerust gaan zwemmen vanaf de zesde week na de operatie. Dit is een zeer gezonde sport, maar vermijd overdreven draaibewegingen bij het uitvoeren van schoolslag. Indien mogelijk kies voor crawl.

Auto

Uit veiligheidsoverwegingen rijdt u het best niet zelf met de wagen tot na de controleraadpleging bij uw arts, doorgaans een zestal weken na de ingreep. Wettelijk moet u immers steeds een noodstop kunnen uitvoeren. Op het ogenblik dat u voldoende controle heeft herwonnen over uw geopereerde been kunt u na zes weken weer autorijden. Raadpleeg wel vooraf de voorwaarden van uw autoverzekering.

Als de wagen te laag is, kan dit problemen geven bij het uitstappen. In dat geval kunt u een kussen leggen in de zetel om het uitstappen makkelijker te maken. Om het draaien te verbeteren zijn er in de handel draaischijven te verkrijgen. U kunt ook gebruik maken van twee harde plastic zakken. Door deze op elkaar te leggen, gaat u eenvoudiger draaien in de autozetel.

Instappen

Bij het instappen zet u de zetel zo ver mogelijk achteruit. Steun met één hand op het dashboard en met de andere tegen de rugleuning van uw zetel. Ga zitten met de benen buiten de wagen. Draai dan benen en romp samen in één keer naar binnen. Zet dan vervolgens uw zetel weer in de goede stand.

Uitstappen

Bij het uitstappen gaat u net omgekeerd te werk. Zet uw zetel achteruit. Draai benen en romp samen naar buiten. Sta op en steun hierbij opnieuw op de zetel en het dashboard (zie fig. 32 en 33).



FIG. 32: in- en uitstappen



FIG. 33: in- en uitstappen

Notities

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen,
stel ze gerust aan iemand van het team.
Succes met uw revalidatie!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Contact

Secretariaat dienst orthopedie

t 051 23 64 06

Secretariaat revalidatie

t 051 23 61 34

Coördinator Joint Care

Koen Soenen

t 051 23 62 13

e koen.soenen@azdelta.be

Dienst revalidatie - Joint Care

Diensthofd Mieke Desimpele

t 051 23 61 35

e mieke.desimpele@azdelta.be

Hoofd kinesitherapeut

Philip Vermandere

t 051 23 60 11

Artsen

Orthopedie

Dr. Arne Decramer

Dr. Pieter-Jan De Roo

Dr. Yves Devlies

Dr. Paul Gunst

Dr. Thomas Luyckx

Dr. Lieven Missinne

Dr. Stijn Muermans

Dr. Jan Noyez

Dr. Alexander Ryckaert

Dr. Peter Stuer

Dr. Luc Van den Daelen

Dr. Mark van Dijk

Dr. Jan Van Oost

Dr. Karel Willems

Dr. Philip Winnock de Grave

Fysische geneeskunde- revalidatie

Dr. Anne-Marie Buyse

Dr. Valerie Lefevere

Dr. Patrick Linden

Dr. Mathieu Maroy

Dr. Piet Mortelé

Dr. Joke Platteeuw

Dr. Pascale Rombauts

Dr. Michel Snoecx

Dr. Geert Vandendriessche

Dr. Bruno Vanhecke

www.azdelta.be

www.orthopedie-roeselare.be

