

Instructie Totale Heup Prothese – Voorste benadering



BEWEGINGSZORG

Deze informatie kunt u ook terugvinden op onze website www.orthopedieteam.nl
De instructies in dit document zijn leidend, tenzij uw operateur anders met u bespreekt.

U heeft in onze kliniek een totale heup prothese gekregen. Onderstaand geven wij adviezen over de nazorg die zullen bijdragen aan een voorspoedig herstel.

Direct na de operatie:

De roze kleur op uw huid rond het operatiegebied komt van de desinfectie vloeistof die tijdens operatie gebruikt is. Deze verdwijnt vanzelf na wassen.

Douchen:

- Douchen mag vanaf dag 1 na de operatie. Zorg voor een veilige omgeving door zo nodig een handsteun, douchestoel of antislip mat te gebruiken.
- De operatiepleister mag 5 dagen blijven zitten. Vervang deze na 5 dagen door een douchepleister. Zowel met de operatiepleister als met de douchepleister mag u douchen. Als de pleister voor 2/3 verzadigd is met wondvocht of losraakt moet u de pleister eerder vervangen. Bij het verwisselen van de pleister de wond *niet* schoonmaken, spoelen of insmeren. De wond moet bedekt blijven met een pleister tot het polibezocht na 2 weken.
- Let ook op dat de pleister niet omkrult waardoor er een verbinding ontstaat met de buitenwereld. Vervang de pleister als dit gebeurt.
- 2 weken na operatie heeft u een afspraak voor wondcontrole en beantwoorden van vragen.

Adviezen en leefregels

- De fysiotherapeut komt tijdens opname langs om uitleg te geven en u te helpen met oefenen.
- Voor pijnmedicatie en innametijden: zie het medicatieoverzicht dat u heeft mee gekregen.
- U krijgt bloedverdünners voorgeschreven voor de duur van 4 weken (indien anders hoort u dit van de arts).
- Na de operatie doet u het rustig aan. De pijn, meestal een soort spierpijn, neemt geleidelijk af. In het begin kunt u ook pijn in de lies, bil of bovenbeen ervaren, ook dit zal in de loop der tijd afnemen.
- Bij een warm, gezwollen been, kunt u “cold packs” gebruiken (verkrijgbaar bij de drogist/apotheek).
- De eerste week na ontslag kan het voor uw gevoel wat minder goed gaan. Dit komt

omdat u thuis vaak toch meer zelf moet/gaat doen. Verdeel de activiteiten over de dag en luister goed naar uw lichaam.

- De pijn in de heup zal geleidelijk afnemen, naarmate de wond herstelt.

- Uw been kan de eerste maanden na de ingreep gezwollen zijn (oedeem). Dit komt

door een verstoorde bloed- en vochtregulatie in het been door de operatie. De zwelling is 's avonds het grootst en neemt af als u de oefeningen doet en het been hoog legt, u kunt 's nachts een kussen onder het matras leggen. Wissel activiteiten af met rust en leg het been in rust hoog.



BEWEGINGSZORG

Na de operatie: praktisch

- Hoe lang moet ik met krukken lopen?

Tot de eerste policonrole raden wij aan met 2 krukken te lopen. Hierna hoort u of het gebruik van krukken afgebouwd kan worden. Wij raden aan dan eerst met 1 kruk te lopen, voordat u helemaal met krukkenlopen stopt. Gebruik bij het lopen met 1 kruk de kruk aan de niet-geopereerde zijde.

- Kan ik alleen zijn thuis? De eerste nacht niet. Uiteraard is hulp bij boodschappen en dergelijke de eerste 10 dagen aan te raden.

- Mag ik op mijn zij slapen? Ja, u mag liggen en slapen zoals u wilt.

- Kan ik in bad stappen? Ja, met goede antislip voorzieningen.

- Wanneer mag ik weer autorijden? Als u goed met 1 kruk uit de voeten kunt, meestal is dat na een week of 4. Overleg ook met uw verzekeraar.

- Wanneer mag ik weer werken? Meestal is de beste planning om lichamelijk zwaarder werk de eerste 6 wk na uw nieuwe heup niet te doen. Administratief werk kan na een week of 4 hervat worden, start bijvoorbeeld met halve dagen.

Na de operatie: bewegen

- Gebruik het niet-geopereerde been om de kracht te leveren bij opstaan uit een stoel en traplopen.

- De eerste 6 weken geen krachttraining doen en geen zware belasting op de gebogen heup zetten. Dit i.v.m. "ingroeien" van de heupsteel.

- Zijn er bewegingsbeperkingen? Ja, te weten:

- o extreem diep zitten of hurken, of het been volledig naar achter strekken en dan de voet naar buiten draaien. Deze bewegingen hebben de eerste 6 wk een kans op luxatie (uit de kom gaan vd heup).

- o Opstappen op een mannenfiets

- o Over een hekje heen stappen

- o Uit een diepe stoel of bank opstaan

- Wanneer mag ik fietsen? Na ongeveer 1 week kunt u starten met een hometrainer met een wat hoger afgesteld zadel. Straatfiets duurt langer, sowieso is een damesfiets met lage opstap handiger om mee te starten. Zet nu het zadel wat lager om met de voeten goed de grond te bereiken.

- Wanneer mag ik weer sex hebben?

Wanneer u wilt. (zie ook www.orthopedieteam.nl: Sex met een Nieuwe Heup?)

- Traplopen: zie separaat document en op www.orthopedieteam.nl

Oefenen:

De fysiotherapeut heeft op de afdeling de volgende oefeningen met u doorgenomen.

Nabehandeling door een fysiotherapeut is niet strikt noodzakelijk.

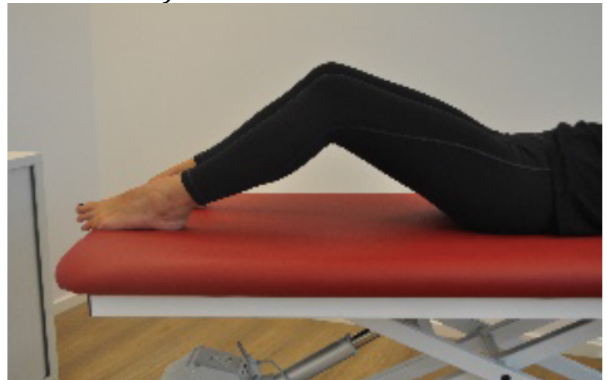
1. Aanspannen bovenbeen/knieholte in de bank drukken terwijl u ligt met gestrekt been.



2. Strecken en buigen voet terwijl u ligt met gestrekt been.



3. Heelslides: liggend langzaam de knie buigen en met uw hak over de bank richting uw bil gaan (u kunt dit ook afwisselend links en rechts doen).



4. Staand: de tafel vasthoudend met de hand van de niet-geopereerde zijde: beweeg met uw geopereerde been voor-, zij- en achterwaarts: houd hierbij de voet recht naar voren!



Maak de bewegingen **rustig en gecontroleerd** op geleide van pijn.

- Probeer de loopafstand geleidelijk te vergroten. Wissel lopen, zitten en staan regelmatig af.
- Oefen ongeveer drie keer per dag. Oefenen is belangrijk voor uw heup. Na het oefenen is rust net zo belangrijk.
- Om te kunnen fietsen moet u een stabiele wandelpas kunnen maken zonder krukken. Ook moet u goed op en af kunnen stappen. Op een hometrainer mag u direct starten.

Na 2 weken komt u terug voor wondcontrole bij uw operateur en/of assistent, waarna verder beleid met u besproken wordt.

Voor eventuele onduidelijkheden en/of vragen omtrent de nabehandeling belt u met de Kliniek voor Bewegingszorg Rijswijk, tel.nr. **088 9906126**.

Bij geen gehoor kunt u met het contact service center bellen 088-9000500, zij verbinden u door of nemen contact op met de dienstdoende verpleegkundige.

U dient direct contact op te nemen met de Kliniek voor Bewegingszorg Rijswijk als u:

- acute zwelling, toename pijn en roodheid ervaart op en om het operatiegebied
- koorts ($>38,5^{\circ}\text{C}$) en/of koude rillingen krijgt en u zich echt ziek voelt (mogelijke infectie)
- ernstige wondlekkage heeft
- een dik rood, warm, glanzend onderbeen krijgt

Bergman Clinics | Kliniek voor Bewegingszorg

Polikliniek: Laan van Oversteen 20, 2289CX Rijswijk

Kliniek: Braillelaan 5, 2289 CL Rijswijk



Goedgekeurd door: T. Hogervorst 8-06-2018