

INFORMATIEBROCHURE



Revalidatie na totale heupprothese



Inhoudstafel

Voorwoord.....	4
1. Inleiding.....	5
2. Praktische richtlijnen.....	6
3. Raadgevingen voor thuis.....	23
4. Richtlijnen voor je kinesitherapeut.....	25
5. Besluit.....	26
6. Oefenschema: Revalidatie na totale heupprothese.....	27

Voorwoord

Geachte heer/mevrouw,

Je heupgewricht werd vervangen door een heupprothese.

Deze brochure voorziet je van praktische informatie over jouw revalidatie. Het is een leidraad die uiteraard aan je eigen situatie moet worden aangepast.

Heb je na het lezen nog bijkomende vragen, aarzel dan niet die met de kinesitherapeut of de ergotherapeut verder te bespreken.

Het ganse team wenst je een aangenaam verblijf en een vlot herstel toe!

1. Inleiding

Tijdens je opname ontmoet je verschillende leden van het orthopedisch team: artsen, verpleegkundigen, kinesitherapeuten, ergotherapeuten en de sociaal verpleegkundige die je zal begeleiden tijdens je revalidatie.

Al die personen hebben één gemeenschappelijke doelstelling: je mobiliteit verhogen, zodat je zo snel mogelijk opnieuw zelfstandig bent en naar huis kan gaan.

Aarzel niet hen aan te spreken wanneer je een vraag hebt rond je behandeling en je revalidatie.

Leven met een heupprothese: wat mag en wat mag niet?

De kinesitherapeut, ergotherapeut en verpleegkundigen zullen je tips geven om ontwrichting (luxatie) van de heupprothese te vermijden.

Waarop moet je letten?

Om ontwrichting van de heupprothese (heupluxatie) te vermijden, raden we ten eerste aan om:

- » De heupen nooit meer dan 90° te plooiën!
- » Bij het zitten steeds de knieën lager dan de heupen te houden.
- » Het zitten in een te lage zetel te vermijden.
- » Nooit de benen te kruisen!
- » Je tenen moeten steeds wijzen in de richting waarheen je kijkt.

Vooraf tijdens de eerste 3 maanden is dat belangrijk, omdat in die periode de spieren en het heupkapsel terug moeten vastgroeien.

De stabiliteit van het gewricht kan zich zo herstellen.

2. Praktische richtlijnen

 = vermijd deze beweging!

 = geopereerde zijde

2.1 Gaan liggen in bed

1. Zet jezelf schuin op de rand van het bed. Dat vergemakkelijkt de draaibeweging van de benen.
2. Ondersteun het geopereerde been door het gezonde been. Tracht overkruisen van de benen te vermijden!
3. Steun met de handen op de bedrand en draai je benen op bed.



Tip: Indien voldoende kracht in het geopereerde been aanwezig, dan kan je de benen samen naast elkaar bewegen.

2.2 Uit bed komen

1. Buig het gezonde been en verplaats het zitvlak naar de rand van het bed.
2. Ondersteun het geopereerde been door het gezonde been.
3. Duw jezelf recht en draai de benen uit bed.
4. Plaats de twee benen naast elkaar.



Tip: Gebruik indien nodig de band van je kamerjas of een handdoek als een soort lus rond de voet om zo de voet en het been te verplaatsen.

Bij **eventuele rugklachten** is het aangewezen te draaien over de geopereerde zijde, 'en bloc', waarbij torsie vermeden wordt.

1. Zorg voor voldoende plaats om te rollen op je zijde.
2. Trek de benen (1 of beide) op (voeten op matras).
3. Beweeg de benen naar de zijde waar je naar toe rolt, de rug blijft recht.
4. Breng beide benen uit het bed.
5. Duw je op met beide handen en elleboog recht op de rand van het bed.



2.3 Wassen en kleden

We plaatsen voor jou een stoel in de badkamer. Daarna mag je zelfstandig je ochtendtoilet uitvoeren, dat zowel in zit als stand. De bovenbenen dien je steeds te wassen terwijl je zit (buiging heup boven 90°!!). Wassen en drogen vanaf de knie t.e.m. de voet, dient te gebeuren door derden.

Bij het **aantrekken van een broek** maak je gebruik van een kruk, een lange schoenlepel of een grijper. Daarbij trek je eerst de broekspijp van het geopereerde been aan, daarna van het niet-geopereerde been.

Daarbij geven we steeds de raad om eerst de onderbroek zo hoog mogelijk op te trekken en dan hetzelfde te doen met de broek. Zo kan je bij het rechtstaan beide broeken optrekken.

Tip: Ga zitten tijdens het aan- en uitkleden van het onderlichaam!

Voor **schoenen of kousen** is het af te raden om je been hoog op te tillen. Bij het aantrekken van kousen vraag je best hulp van iemand anders of maak je gebruik van een kousenaantrekker.



Voor het **aantrekken van schoenen** kan je best gebruik maken van een lange schoenlepel. Het is belangrijk dat je die schoentrekker langs de binnenzijde van je geopereerde been gebruikt. Indien je die langs de buitenzijde gebruikt, vergroot de kans op een luxatie.

Tip:

- » Veterschoenen: zorg voor losser zittende veters. Je schoen wordt op die manier gebruikt als aansteker.
- » Gesloten schoeisel heeft de absolute voorkeur!



2.4 Rechtstaan

1. Schuif je zitvlak naar voor uit een stoel of zetel.
2. Plaats het geopereerde been naar voor en maak gebruik van beide armsteunen.
3. Duw jezelf recht. Zet vooral kracht op beide handen en het niet-geopereerde been.



Tip:

- » Bij het neerzitten: voel steeds met beide benen de stoel, neem de leuning vast en plaats het geopereerde been naar voor.
- » Tijdens het zitten: plaats beide voeten naast elkaar. Enkel het geopereerde been naar voor te plaatsen bij opstaan en gaan zitten.

2.5 Rechtstaan met kruk

1. Schuif je zitvlak naar voor.
2. Breng je elleboog uit de elleboogsteun. Neem de kruk enkel met de vingers vast, zodanig dat je jezelf kan opduwen met je handpalm.
3. Plaats het geopereerde been naar voor, en maak gebruik van beide armsteunen.
4. Duw jezelf recht. Zet vooral kracht op beide handen en het niet-geopereerde been.

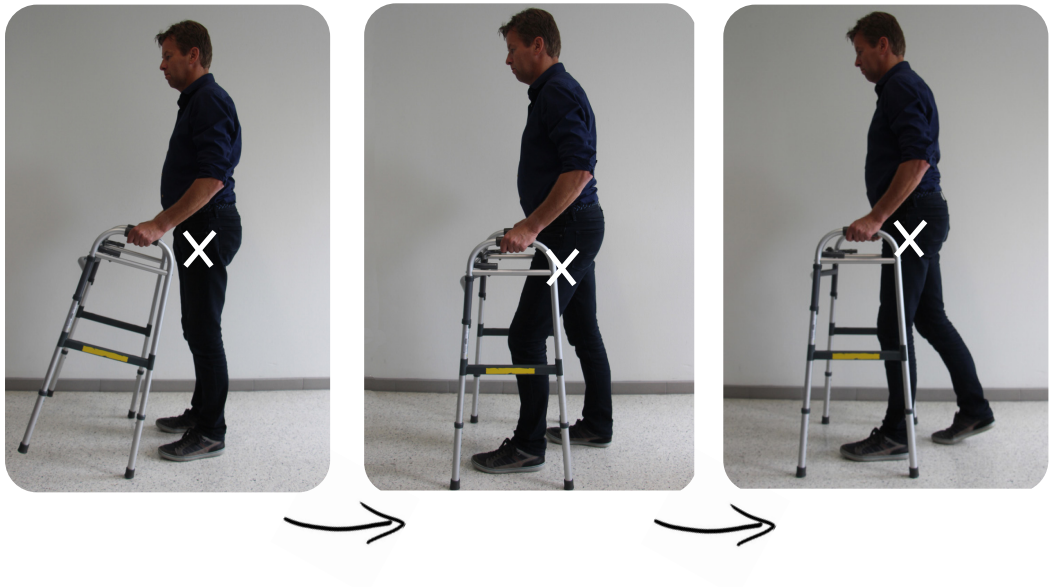


2.6 Stappen met looprek

1. Plaats het looprek naar voor.
2. Plaats je geopereerde been vooruit.
3. Steun met je handen op het looprek terwijl je het niet-geopereerde been vooruit zet.
4. Verplaats het looprek en dan opnieuw het geopereerde been.

Tip:

- » Bij een draaibeweging steeds de voeten mee verplaatsen.
- » Voeten blijven hierbij tussen het looprek.



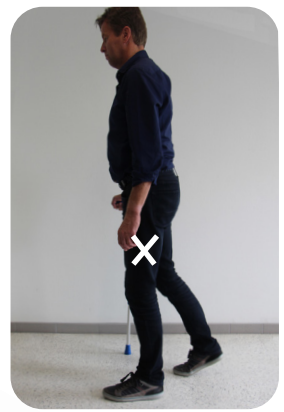
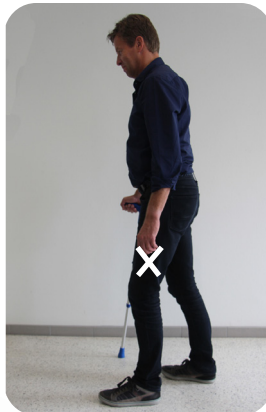
2.7 Stappen met 2 krukken

1. Plaats beide krukken naar voor.
2. Steun met je handen op de krukken terwijl je het geopereerde been naast de krukken plaatst.
3. Plaats het niet-geopereerde been voor het geopereerde been.



2.8 Stappen met 1 kruk

1. Neem de kruk vast aan de niet-geopereerde zijde.
2. Plaats het geopereerde been op dezelfde hoogte als de kruk terwijl je met je hand steunt op de kruk.
3. Plaats het niet-geopereerde been over het geopereerde been.



2.9 Correcte houding

Schenk aandacht aan een **correcte zithouding**. Probeer een lage stoel of diepe zetel te vermijden en gebruik eventueel een extra kussen op het zitvlak van je stoel.



Het is aangeraden de knie niet naar binnen te draaien, want zo verhoogt de kans op een luxatie. Vermijd die positie zowel in staande als in zittende houding.



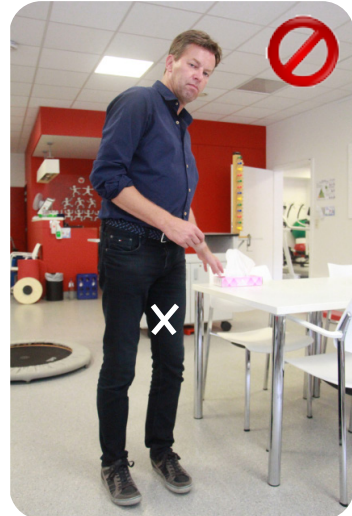
Zijdelings buigen vermijden!



Kruis je benen niet in zittende, liggende of staande houding. Dat verhoogt de kans op een luxatie.



Pivoteren of draaien met de romp zonder de voet van het geopereerde been op te heffen moet vermeden worden. Indien je je wenst te draaien (om bv. achterom te kijken) moet je jouw volledige lichaam draaien. **De voeten wijzen steeds in de richting van de neus.**



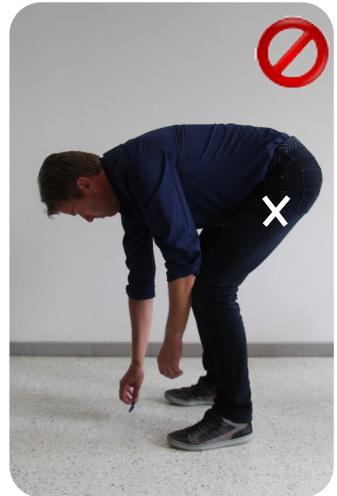
2.10 Voorkeur lighouding

De meest aangewezen houding is **ruglig**. Indien je veel woelt tijdens je slaap, is het aangewezen gebruik te maken van een kussen tussen de benen. Dat geeft onbewust een zekere weerstand bij het draaien.

Verkiest je **zijlig**, raden we aan eveneens gebruik te maken van een kussen tussen de benen.

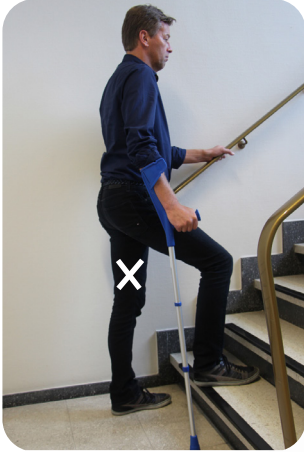


Diep buigen om **iets op te rapen van de grond** wordt afgeraden. Zoek met je hand een steunpunt. Plaats je geopereerde been naar achteren en zoek met je hand aan de geopereerde kant een steunpunt. Buig door de knie van je niet-geopereerde been. Je kan ook gebruik maken van een grijper om een voorwerp op te rapen.



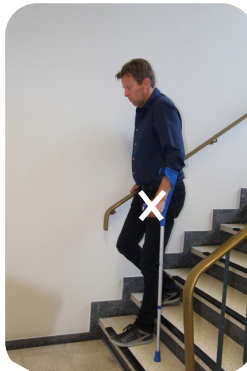
2.11 Trap oplopen

1. Je neemt de leuning vast en neemt je kruk in de vrije hand. Plaats het niet-geopereerde been op de trap.
2. Plaats het geopereerde been naast het niet-geopereerde been.
3. Verplaats de kruk naar dezelfde trede.



2.12 Trap aflopen

1. Je neemt de leuning vast en neemt de kruk in de vrije hand. Plaats de kruk op een volgende trede.
2. Plaats het geopereerde been naast de kruk.
3. Breng het niet-geopereerde been naast het geopereerde been en de kruk.



2.13 In en uit een wagen stappen

Zet de zetel ver genoeg naar achter zodat je voldoende beenruimte hebt. Indien de wagen vrij diepe autozetels heeft, gebruik je best een kussen onder het zitvlak.

1. Steun met de beide benen tegen de wagen.
2. Plaats het geopereerde been naar voor, ga zitten.
3. Begeleid het geopereerde been door het niet-geopereerde been. Plaats daarna je benen in de wagen.



Tip: Maak evt. gebruik van een plastic zak onder het zitvlak om het naar binnen en buiten draaien van de benen te vergemakkelijken.

2.14 Opstappen hometrainer

Plaats het zadel hoger dan heuphoogte.

1. Plaats het niet-geopereerde been over de fiets.
Steun met de handen.
2. Plaats de voet van het niet-geopereerde been in de beugel.
3. Duw jezelf op.



2.15 Afstappen hometrainer

1. Steun met de handen.
2. Stap af door de voet van het geopereerde been op de grond te plaatsen.
3. Zet de andere voet bij.



3. Raadgevingen voor thuis

- » Verdere **oefeningen** zijn noodzakelijk om enerzijds de soepelheid van het heupgewricht te bevorderen en anderzijds de kracht van de heupspieren te versterken. De aangeleerde oefeningen (oefenschema) dien je bij voorkeur 3 maal daags gedurende 3 maand uit te voeren.
- » Gebruik **één of 2 krukken** zolang je je niet voldoende zeker voelt, vooral buitenshuis. (kruk aan de gezonde zijde vastnemen).
- » Indien gewenst kan je thuis een **kinesitherapeut** contacteren om je thuis verder te begeleiden met je revalidatie. Tevens is het mogelijk om je revalidatie verder te zetten binnen Revalier (ambulante dienst Heilig-Hartziekenhuis Lier).
- » Van zodra je wonde het toelaat, mag je in bed **liggen op de geopereerde zijde**. Het is voorzichtiger om de eerste 2-3 maanden een kussen tussen je benen te plaatsen.
- » Je mag opnieuw met de **wagen rijden** indien je vlot in en uit je wagen geraakt. Je kan dat best op voorhand oefenen (samen met je kinesitherapeut). Meestal lukt dat na een 6-tal weken.
- » Dagelijks oefenen op een **hometrainer** bevordert de beweeglijkheid van de heup. Alvorens je opnieuw op een gewone fiets stapt, moet je voldoende spiercontrole hebben. Gebruik bij voorkeur een damesfiets, zodat het geopereerde been niet over de fiets moet gezwaaid worden.
- » Van zodra je wonde voldoende geheeld is, mag je **zwemmen**. Vermijd wel om de heup te diep te plooiën bij het in- en uitstappen van het zwembad. Ook **saunagebruik** is toegelaten wanneer de wonde voldoende genezen is.
- » **Arbeidsongeschiktheid**: meestal kan het werk 2 tot 3 maanden na de ingreep hervat worden. Dat is afhankelijk van je algemene toestand, het soort beroep dat je uitoefent, je motivatie en zo meer.

- » **Seks** en een heupprothese. De eerste 6 weken na de ingreep is enige voorzichtigheid geboden. Op de rug liggen is de meest comfortabele positie. Mannen geven eerder voorkeur aan de klassieke bovenliggende houding. Vrouwen vinden zijligging op het niet-geopereerde been comfortabel. Seks blijft gezond, ook na een heupprothese.

- » **Huishoudelijke taken**
Hervat deze taken zo vlug mogelijk, maar hou rekening met de aangeleerde heupregels. Vermijd het dragen van zware gewichten. Gebruik steeds stevig en stabiel materiaal, geen trapkruk. Plaats een stoel bij het aanrecht, zodat je bij vermoeidheid en activiteiten die je zittend kunt uitvoeren, daar makkelijk gebruik van kunt maken. Huishoudelijk werk, zoals stof afnemen, kan wanneer je de staande houding kan handhaven. Je mag niet voorover buigen. Wel mag je je benen in spreidstand zetten.

- » **Wandel** iedere dag zonder je overdadig te vermoeien.

4. Richtlijnen voor je kinesitherapeut

Indien je wenst kan je thuis of via Revalier (Heilig-Hartziekenhuis) je revalidatie verderzetten. Bij je ontslag krijg je een voorschrift voor maximaal 60 behandelingsbeurten.

Samen met je kinesitherapeut beslis je zelf hoeveel behandelingsbeurten je nodig hebt (met een maximum van 60 beurten).

Tevens ontvang je een oefenprogramma voor thuis.

Je kan de volgende richtlijnen over je revalidatie aan je kinesitherapeut bezorgen:

- » Manuele ontspannende massage van het geopereerde been, maar slechts distaal van de prothese.
- » Manuele activo-passieve mobilisatie van heup en knie tot aan de pijn- en weerstandsgrens.
- » Statische en dynamische tonificatie van de heupgordelspijeren:
 - * heupflexie: statisch en dynamisch, maar max. 90°
 - * knie-extensie: statisch en dynamisch
 - * knieflexie: statisch en dynamisch
 - * heupabductie: statisch en dynamisch (Zie tegenaanduidingen.)
 - * heupextensie: statisch en dynamisch, intensief oefenen om contractuur te voorkomen.
- » Extensiepostuur in buikligging, tweemaal per dag gedurende een half uur.
- » Transfer: in en uit bed, opstaan en zitten
- » Verdere gangrevalidatie zoals aangeleerd in het ziekenhuis.
- » Fietsen op hometrainer, zonder weerstand. (zadel hoog genoeg plaatsen.)
- » Geen powerplate!

Indien je nog vragen hebt, kan je steeds contact opnemen met de dienst kinesitherapie (03 491 37 90).

Uitgewerkte oefenschema's kan je terugvinden op onze website www.orthopedielier.be

5. Besluit

Dankzij de moderne technieken en de ervaring van het multidisciplinaire team heeft deze ingreep bij meer dan 90% van de geopereerde patiënten positieve resultaten.

De huidige prothesen zorgen voor een pijnloze beweeglijkheid van het heupgewricht, zodat de dagelijkse activiteiten zonder risico vlot kunnen worden hervat.

6. Oefenschema: Revalidatie na totale heupprothese

Operatiedatum:

Geopereerde zijde:

Type ingreep:

- » THP anterieur
- » THP posterieur
- » THP anterieur + abductor cuff herstel
- » THP posterieur + abductor cuff herstel
- » Revisie THP
- » BGU – bipolaire heupprothese

Toegelaten steunname op het geopereerde been:

- » Volledige steun
- » Gedeeltelijke steun (met hulpmiddel)
- » Steunname binnen pijngrenzen (met hulpmiddel)
- » Steunverbod – Tot (datum):

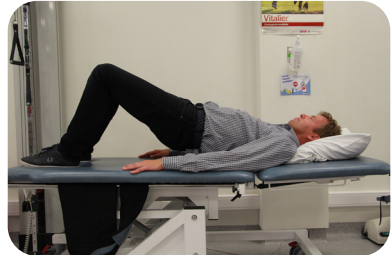
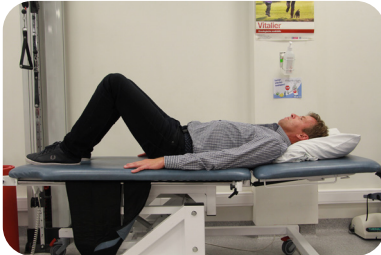
Week 0 – 6

ALLEEN DE OEFENINGEN DIE AANGEKRUIST ZIJN MOGEN WORDEN UITGEVOERD!

Alle oefeningen kunnen worden nagekeken op volgende website:
www.care4motion.be

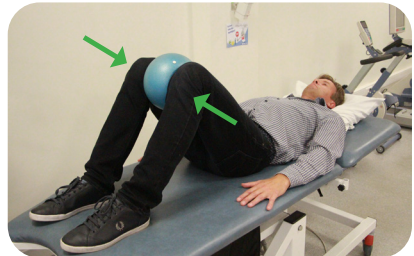
Oefening 1: Bridging met beide benen gesteund

- » Houding: Ruglig met beide benen gebogen.
- » Uitvoering: Breng het zitvlak omhoog.
- » Aantal: 10x
- » Bemerkingen: Breng het zitvlak niet te hoog, tot in het verlengde van de rug.



Oefening 2: Squeeze met bal tussen de knieën

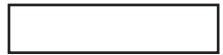
- » Houding: Ruglig met beide benen gebogen, bal tussen de knieën.
- » Uitvoering: Duw beide knieën in de bal. Houd 5 seconden aan.
- » Aantal: 10x
- » Bemerkingen:
Kracht zachtjes opbouwen.



Oefening 3: Heel digs

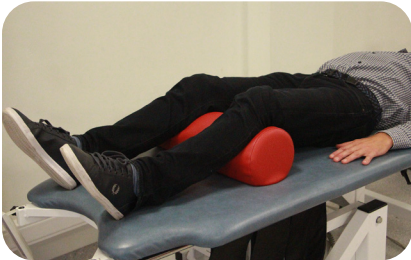
- » Houding: Ruglig met knierol (of opgerolde handdoek) onder de knieën.
- » Uitvoering: Duw de hiel in de tafel. Houd 5 seconden aan.
- » Aantal: 10x
- » Bemerkingen:
Kracht zachtjes opbouwen.
De knie blijft op de knierol liggen en duwt NIET mee.





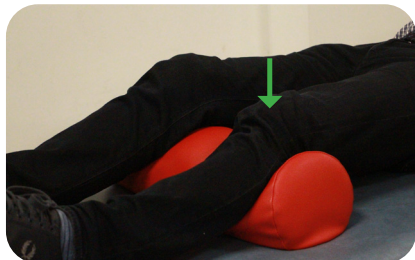
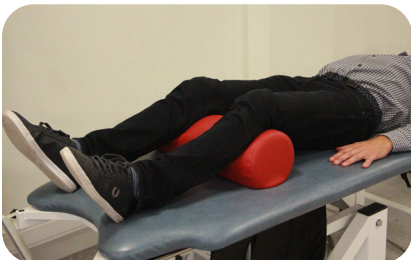
Oefening 4: Contractie quadriceps met rol en actief strekken van het been

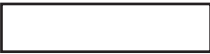
- » Houding: Ruglig met knierol (of opgerolde handdoek) onder de knieën.
- » Uitvoering: Strek de knie en houd 5 seconden aan. Breng het been vervolgens terug naar de startpositie.
- » Aantal: 10x
- » Bemerkingen: De knie blijft op de knierol liggen.



Oefening 5: Co-contractie met rol

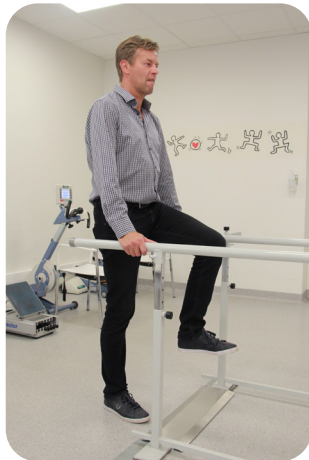
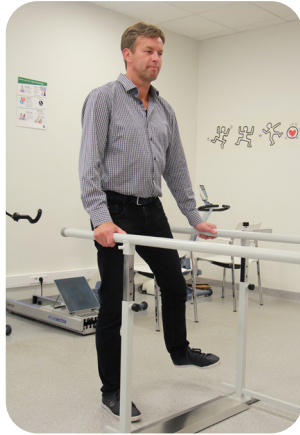
- » Houding: Ruglig met knierol (of opgerolde handdoek) onder de knieën.
- » Uitvoering: Duw eerst de hiel in de tafel en vervolgens de knie in de knierol. Houd 5 seconden aan.
- » Aantal: 10x
- » Bemerkingen: Houd de druk in de hiel en knie tegelijkertijd aan.





Oefening 6: Stand op 1 been

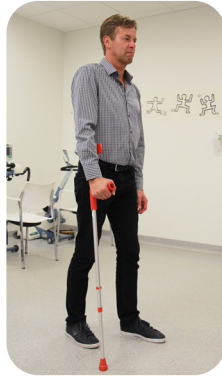
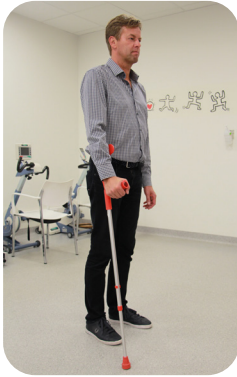
- » Houding: Stand, steun op het niet-geopereerde been.
- » Uitvoering:
 - * Abductie: Breng het been gestrekt zijwaarts
 - * Flexie: Hef de knie op (niet hoger dan 90°)
- » Aantal: 10x
- » Bemerkingen: Neem eventueel steun aan een stoel.



Oefening 7: Gangrevalidatie met hulpmiddel

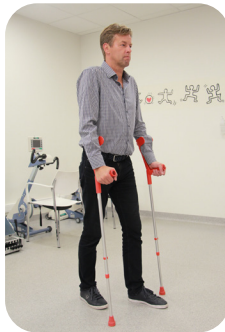
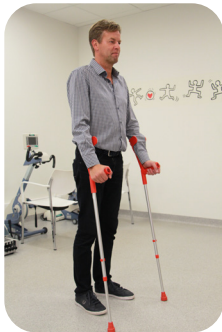
▶ MET 1 KRUK

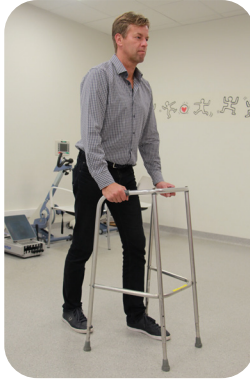
- » Houding: Neem de kruk aan de niet-geopereerde zijde.
- » Uitvoering: Zet met de kruk en het geopereerde been een stap naar voor. Steun op de kruk en verplaats het andere been voorwaarts tot voorbij de kruk.
- » Bemerkingen: Probeer zo gewoon mogelijk te stappen.



▶ MET 2 KRUKKEN OF LOOPREK

- » Houding: Krukken of looprek in de handen
- » Uitvoering: Plaats de 2 krukken of het looprek naar voor. Vervolgens zet je een stap naar voor met het geopereerde been. Plaats hierna het andere been voorwaarts.
- » Bemerkingen: Probeer zo gewoon mogelijk te stappen.





► GANG MET VIERWIELROLLATOR



► GANG ZONDER HULPMIDDEL

Oefening 8: Fietsen

- Houding: Plaats een stoel achter de hometrainer
- Aantal: 10min, 3x per dag
- Bemerkingen: Zonder weerstand



Notities

A series of 25 horizontal dotted lines for taking notes.

Notities

A series of 25 horizontal dotted lines for taking notes.

Secretariaat Revalier:

 03 491 27 86

Revalidatieartsen

Dr. Catherine Gorris

Dr. Manon Moyaert

Dr. Michael Schreurs

© 2022 HeiligHartziekenhuis

HeiligHartziekenhuis | Mechelsestraat 24, 2500 Lier

www.heilighartlier.be | T: 03/491 23 45