



Heupprothese  
*Revalidatiebrochure*

# Inhoud

▶ Inleiding	3
1 Oefenprogramma na heupprothese	4
2 Hoe stappen met krukken?	10
2.1 Met 2 krukken	10
2.2 Evenwichtsproblemen	11
3 Hoe een trap opgaan?	12
4 Hoe een trap afgaan?	13
5 Praktische raadgevingen na een heupoperatie	14
5.1 Hoe gaan liggen in bed?	14
5.2 Hoe in en uit het bed gaan?	15
5.3 Hoe gaan zitten?	16
5.4 Hoe rechtstaan?	16
5.5 Hoe gaan zitten op het toilet?	17
5.5.1 Om te gaan zitten:	17
5.5.2 Om recht te staan:	18
5.6 Hoe u wassen?	18
5.7 Hoe staande een voorwerp oprapen?	19
5.8 Hoe plaats nemen in de wagen?	19
5.9 Wat met seksualiteit?	20
6 Enkele hulpmiddelen	21
7 Enkele tips	21
8 Team Klinische Farmacie	22
9 Thuiszorgwinkels	23

## ► Inleiding

Geachte mevrouw/heer

Uw beschadigde heup is vervangen door een heupprothese. Om uw normale dagdagelijkse activiteiten in de toekomst op een zo comfortabele en pijnvrije manier te kunnen uitvoeren, is een intensieve revalidatie nodig.

Deze brochure kan u helpen om uw revalidatie vlot te laten verlopen. Het team van artsen, kinesisten en ergotherapeuten zal u hierbij begeleiden.

Voor een vlotte revalidatie vragen wij om aangepaste kledij (gemakkelijk en loszittend) en schoenen (zonder hak en met gesloten hiel) en eigen krukken mee te brengen. De oefensessies in de kinézaal vinden plaats tussen 10 en 12.30 u. of tussen 13 en 15 u. Hou hier rekening mee en verwittig uw bezoek dat u pas rond 15 u. terug op de kamer zult zijn.

Bij problemen en vragen kunt u terecht op het nummer 03 650 52 98, fysische geneeskunde en revalidatie AZ Klina. Aarzel niet om uitleg en hulp te vragen.

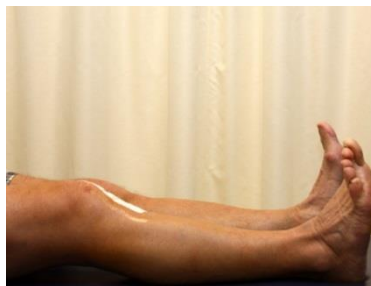
De revalidatie na uw heupprothese vraagt een inspanning, maar uw inzet zal beloond worden met een beter resultaat.

Veel succes!

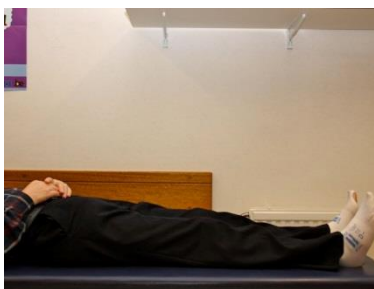
# 1 Oefenprogramma na heupprothese

De dag na de operatie worden oefeningen 1 t.e.m. 3 aangeleerd, de volgende dagen geleidelijk ook oefeningen 4 t.e.m. 12. Zodra de oefeningen aangeleerd zijn, is het de bedoeling dat u deze regelmatig zelf herhaalt. Bij alle oefeningen wordt de voet lichtjes naar buiten gedraaid.

1. Enkels strekken en buigen. De benen blijven rustig liggen.



2. Schuif de voet, terwijl u ligt, over het bed in de richting van uw zitvlak. De hiel blijft contact houden met het bed.



3. Druk de knie tegen een opgerolde handdoek. Hou 6 tellen aan. Voel de spieren in het bovenbeen opspannen. Het niet-geopereerde been mag u gebogen houden.



4. Span de bilspieren op, de benen blijven gestrekt. Hou 6 tellen aan.



5. Neem achteraan plaats op een stoel zodat uw bovenbenen goed gesteund zijn. Strek de knie zo goed mogelijk (hef uw voet op). Hou 6 tellen aan. Traag uitvoeren.



6. Vanop de stoel, heft u de knie op in de richting van de borst, net genoeg om de voet van de grond op te tillen.



7. Stappen met 2 krukken of een rollator (zie p. 8).



8. Trappen lopen (zie p.10).

9. Laat de knie op een opgerolde handdoek liggen en hef de voet op om de knie maximaal te strekken (enkel blijft gebogen). Hou 6 tellen aan.



10. Hou u vast aan het sportraam. Beweeg uw geopereerde been zijwaarts. Let erop de romp recht te houden.



11. Hou u vast aan het sportraam. Beweeg het geopereerde been gestrekt naar achter. Let erop de romp recht te houden.





12. Hou u vast aan het sportraam. Hef de knie van het geopereerde been zo hoog mogelijk.



## 2 Hoe stappen met krukken?

### 2.1 Met 2 krukken

Na een heupprothese mag u binnenshuis vrij snel zonder krukken stappen. Let wel, dit vereist een zeer goede controle van de spieren.

Wanneer u buitenshuis stapt zijn **beide krukken** aangewezen en dit gedurende 2 tot 3 weken na de operatie. Als u een goede spiercontrole en het vertrouwen in de heup herwonnen heeft, mag u ook buiten stappen zonder krukken. Bij sterke verzwakking van de spieren voor de operatie kan het soms meer dan 6 weken duren voor u zonder krukken kan stappen.

Stappen met 2 krukken doet u als volgt:

1. Plaats beide krukken naar voren. Opgelet, niet té ver!
2. Zet nu het **geopereerde** been tussen de krukken.
3. Zet het **niet-geopereerde** been voorbij het andere.
4. Herhaal.



Bij het draaien de voeten goed optillen. Zorg ervoor dat je neus en tenen in de zelfde richting staan.

## 2.2 Evenwichtsproblemen

Hebt u nog wat problemen met het evenwicht, gebruik dan bij voorkeur een wandelstok.

Onthoud dat deze wandelstok NIET dient om op te leunen, maar louter om het evenwicht te bewaren!

U gaat als volgt te werk:

1. Neem uw wandelstok in de hand aan de **niet-geopereerde** zijde.
2. Plaats de wandelstok naar voren samen met het **geopereerde** been.
3. Zet het **niet-geopereerde** been voorbij het **geopereerde** been. Verdeel uw lichaamsgewicht evenredig over beide voeten voor een normaal en correct gangpatroon!!!
4. Herhaal.



### 3 Hoe een trap opgaan?

1. Leg 1 hand op de leuning, met de andere steunt u op de kruk.
2. Steun goed op beide armen en zet uw **niet-geopereerde** been op de eerste trede.
3. Plaats de kruk op dezelfde trede als het **niet-geopereerde** been.
4. Plaats uw **geopereerde** been naast het andere been
5. Herhaal.

In het begin doet u de trap trede per trede.

Stap 3 en 4 kunnen ook tegelijkertijd uitgevoerd worden.

Later kunt u op een normale manier de trap opgaan.



## 4 Hoe een trap afgaan?

1. Leg 1 hand op de leuning, met de andere steunt u op de kruk.
2. Steun goed op beide armen en zet de kruk één trede lager dan waar u staat.
3. Breng het **geopereerde** been op de lagere trede waar de kruk reeds staat.
4. Plaats het **niet-geopereerde been** naast het andere.
5. Herhaal.

In het begin doet u de trap trede per trede.

Later kunt u op een normale manier de trap afgaan.



## 5 Praktische raadgevingen na een heupoperatie

### 5.1 Hoe gaan liggen in bed?

Leg u op de rug met het geopereerde been in het verlengde van het lichaam.

In sommige situaties zal de chirurg vragen om een (abductie)kussen tussen beide benen te plaatsen. Let er steeds op dat het geopereerde been niet naar binnen (of buiten) draait. De tenen wijzen recht naar boven.



In het begin is zijlig niet meteen aangewezen. Na verloop van tijd wordt deze wel toegelaten. U bespreekt dit best eerst met een verpleegkundige, kiné- of ergotherapeute of uw behandelende arts.



Als u op uw zij gaat liggen, ga dan als volgt te werk: buig beide knieën en plaats de voeten plat op het bed. Plaats een dik kussen tussen beide knieën. Als de knieën het kussen stevig omvatten, draait u op de niet geopereerde zijde. De knieën en voeten blijven tegen elkaar.

## 5.2 Hoe in en uit het bed gaan?

De eerste maal uit bed komen, gebeurt onder begeleiding van een verpleegkundige, kiné- of ergotherapeut(e).

Met gestrekte benen draait u het bekken en de dijen samen naar de rand van het bed, “in blok”. Vermijd het kruisen van de benen en kom tot zit op de rand van het bed.

Om in het bed te gaan, gaat u op de rand van het bed zitten. Neem hoog en diep plaats op het bed (ongeveer thv het hoofdkussen).

Met gestrekte benen draait u de dijen en het bekken in één keer het bed in.

Als dit moeizaam verloopt, voert u dit stapsgewijs uit.



### 5.3 Hoe gaan zitten?

Gebruik een stoel met leuning. Zorg ervoor dat de zit voldoende hoog is, uw heup mag niet lager dan uw knie zijn. Als het nodig is kunt u een hard kussen op de zit leggen.

Plaats het geopereerde been gestrekt naar voren, buig licht voorover en neem de leuning vast.

Rem het gaan zitten af met uw armen, zodanig dat u niet neerploft in de stoel. Als u neerzit, wijzen de tenen naar voren en mag u de benen niet kruisen gedurende de eerste drietal maanden.



### 5.4 Hoe rechtstaan?

Schuif tot op de rand van de stoel.

Strek het geopereerde been naar voren. Leun lichtjes voorwaarts zodat het zwaartepunt boven uw steunbeen valt. Duw u met beide handen af op de leuning.

Opgelet: maak geen gebruik van de rollator om u recht te duwen!





## 5.5 Hoe gaan zitten op het toilet?

### 5.5.1 Om te gaan zitten:

- Draai met kleine pasjes de rug naar het toilet. Let erop dat u tijdens het draaien goed de voeten optilt en verplaatst;
- Hou u met één hand vast aan de steunbaar, de andere hand plaatst u op het toilet;
- Schuif het geopereerde been naar voren om te gaan zitten, de voet altijd naar buiten gedraaid houden;
- Als het nodig is kunt u een toiletverhoger gebruiken.



### 5.5.2 Om recht te staan:

- Plaats één hand op de muurstang, met de andere duwt u zich van het toilet af;
- Breng het geopereerde been naar u toe tijdens het opstaan.

Mogelijke hulpmiddelen: een toiletverhoger, steunbaar of muurstang.

## 5.6 Hoe u wassen?

In het begin wast u zich het best rechtstaand. Een douche is te verkiezen boven een bad. Een antislipmat in de douche of badkuip is aangewezen. Eventueel een extra steunbaar en/of een stoeltje met antislip in de douche is ook aan te raden.

## 5.7 Hoe staande een voorwerp oprapen?

Neem steun met één hand (stoel, tafel of ander stevig voorwerp).  
Breng uw lichaamsgewicht over op het niet-geopereerde been.  
Buig het lichaam naar voor en hef gelijktijdig het geopereerde  
been naar achter. Zorg ervoor dat uw achterste been goed  
gestrekt wordt.



## 5.8 Hoe plaats nemen in de wagen?

Zorg ervoor dat de deur volledig kunt openzwaaien. Schuif de  
passagierszetel maximaal naar achteren.

Leg eventueel een hard kussen met een plastic zakje op de zetel,  
dit vergemakkelijkt het draaien op de zetel.

Ga zijdelings zitten, beide benen buiten de wagen.

Hef beide voeten op, en draai dan benen en romp samen in één  
keer, 'in blok', naar binnen. Strek beide benen. Om uit de wagen  
te komen gaat u net hetzelfde te werk. Draai de benen 'in blok'  
naar buiten en sta dan pas recht.

## 5.9 Wat met seksualiteit?

Seksuele betrekkingen na een totale heupprothese is mogelijk en kan postoperatief vlug hernomen worden als men zich aan de richtlijnen houdt en overdreven bewegingen vermijdt. Naarmate je verder recupereert zal je actiever worden.

Het inwendig littekenweefsel heeft ongeveer 6 weken nodig om voldoende sterk te zijn. De vorming van dit littekenweefsel speelt ook een belangrijke rol in het ontwrichten van een pas geplaatste prothese. Bij sommige patiënten verloopt die littekenvorming sneller.

De partner moet de richtlijnen ook kennen en rekening houden met de bewegingsbeperkingen. Zo mag het geopereerde been niet overmatig gebogen of zijwaarts gestrekt worden.

De rotaties ter hoogte van de heup zijn ook beperkt. Bespreek deze problemen open en vrij met de partner, waarbij het comfort, de ongerustheid en de angst aan bod komen.

Hebben u of uw partner hieromtrent nog vragen, dan kunt u dit bespreken met uw orthopedisch chirurg, verpleegkundige, kiné- of ergotherapeut.

## 6 Enkele hulpmiddelen

- toiletverhoger
- steunbaar
- lange schoenentrekker
- kousenaantrekker
- lange handdoeken
- grijparm ('helping arm')
- rugborstel-washandje

## 7 Enkele tips

- Herschik je keukenkasten, plaats voorwerpen die je veel gebruikt op buikhoogte;
- Wissel zittend werk af met staand werk, en omgekeerd;
- Vermijd vallen door losliggende draden, opkrullende matten en onveilige opstapjes...
- Verhoog veel gebruikte stopcontacten door een verdeeldoos met snoer.

## 8 Team Klinische Farmacie

Sinds november 2010 werken er in AZ Klina klinische apothekers. Als u op consultatie komt op de polikliniek wordt u, na een aantal onderzoeken door de verpleging (bloedname, ECG, ...), ook bevraagd door de apotheker. Zij stelt u een aantal vragen over uw thuismedicatie zoals de naam, de dosis, tijdstip van inname van uw geneesmiddelen, ...

Nadien wordt deze informatie verwerkt en wordt er gekeken of er bepaalde geneesmiddelen met elkaar reageren. Zo kan het zijn dat een bepaald geneesmiddel een aantal dagen gestopt moet worden vóór de ingreep omdat anders bv het bloedingsrisico te hoog zou zijn. Dit allemaal om een zo vlot mogelijke ingreep te kunnen garanderen. Als u vragen heeft over uw geneesmiddelen met betrekking tot de operatie mag u ons altijd contacteren. Wij helpen u graag verder!”

e-mail: [apothekers@klina.be](mailto:apothekers@klina.be)

Tel: 03 650 50 79 tussen 10 en 16 u.

## 9 Thuiszorgwinkels

[www.assistvzw.be](http://www.assistvzw.be)

- Antwerpen  
Amerikalei 152  
03 238 40 53
- Merksem  
Oude Bareellei 33  
03 645 80 51
- Boom  
Tuyaertsstraat 37  
03 888 68 93
- Kalmthout  
Statiestraat 68  
03 644 41 13
- Wijnegem  
Turnhoutsebaan 363  
03 354 08 12

## Hebt u vragen of opmerkingen?

Spreek de verpleegkundige van de dienst aan. Zij of hij zal u met raad en daad bijstaan.

## Contactinfo

Secretariaat Heelkunde/Orthopedie/Traumatologie

03 650 50 55

Fysische geneeskunde en revalidatie

03 650 52 98

Sociale Dienst

03 650 52 84 of 03 650 52 80

Afdeling heelkunde 3

03 650 50 65

Afdeling heelkunde 4

03 650 50 66

Versie: 1 /5-2017

Auteur: Arts-diensthooft orthopedie - V.U. Hoofddarts

## AZ Klina

Augustijnslei 100  
2930 Brasschaat  
T +32 3 650 50 50  
info@klina.be  
www.azklina.be