

Revalidatie
na een heupprothese
ergo - kinesithherapie



Beste

U werd geopereerd aan uw heup waarbij uw heupgewricht werd vervangen door een heupprothese.

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis wordt er door een ergotherapeut en een kinesitherapeut onmiddellijk na uw operatie gestart met het revalidatieprogramma. Het oefenprogramma dat u met hen doorloopt tijdens de eerste fase van uw revalidatie, zal uw terugkeer naar huis vergemakkelijken.

Soms kan het zo zijn dat u na uw verblijf in het ziekenhuis nog verder dient te herstellen. Afhankelijk van uw individuele situatie bestaan hiervoor verschillende mogelijkheden:

U kunt verder opgenomen worden op de dienst geriatrie, de dienst orthogeriatrie, het revalidatiecentrum of een ander hersteloord.

Als geheugensteuntje krijgt u deze informatiebrochure mee naar huis. Deze bevat meer uitleg over de oefeningen die u in het ziekenhuis werden aangeleerd en extra tips voor thuis. Hiermee trachten wij een beeld te schetsen van de methodes en hulpmiddelen die er zijn om het uitvoeren van uw dagelijkse activiteiten te vergemakkelijken.

Welke oefeningen voor u van toepassing zijn, overlopen we samen tijdens uw verblijf in het ziekenhuis.

Alle voorbeelden en oefeningen worden op de foto's uitgebeeld voor iemand met een heupprothese aan de linkerzijde.

Heeft u nog bijkomende vragen of opmerkingen? Laat het ons zeker weten!

Veel succes!

Het revalidatieteam.

Wat kan en mag onmiddellijk na de operatie?

WEL

NIET

ZITTEN

- De benen recht voor het lichaam.
- Een stoel of zetel met hoge en harde zitting. De hoek van 90° niet overschrijden: gebruik hiervoor een stevig (wigvormig) kussen.



- Gebruik een toiletverhoog.

- De benen niet kruisen.
- Geen te diepe en te lage stoel of zetel met te zachte zitting.
- Niet overdwars op een stoel zitten.
- Niet zittend naar de zijkant buigen.



WEL

NIET

STAAN

- Rechtop, steunen op beide benen met de voeten lichtjes gespreid.

- Niet langdurig rechtop staan, ga geregeld even zitten.
- Niet draaien (en steunen) terwijl het geopereerde been nog op de grond staat.

WEL

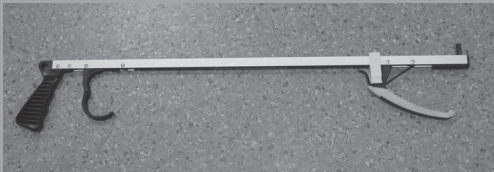
NIET

EEN VOORWERP VAN DE VLOER OPRAPEN

- Plaats beide krukken opzij.
- Steun met de hand op een vaste steun (zonder wieltjes, bijv. tafel/kast/vensterbank).
- Breng uw lichaamsgewicht over op het niet-geopereerde been.
- Buig het lichaam naar voor en strek gelijktijdig het geopereerde been naar achteren.
- Buig lichtjes door de knie van het niet geopereerde been.



- U kunt ook de helping hand (=verlengde arm) gebruiken om een voorwerp van de grond te rapen.



- Niet hurken.
- Niet voorover buigen.

NIET:

- 1. De benen kruisen, zowel in zit als in lig.**
- 2. Meer dan 90° plooiën in de heup.**
- 3. Geopereerde been niet naar binnen of buiten draaien.**

Basisoefeningen in het ziekenhuis en thuis

U mag de oefeningen 3 maal per dag herhalen. Gaande van 3 reeksen van 10, over 3 reeksen van 15 naar 3 reeksen van 20 volgens eigen mogelijkheden.

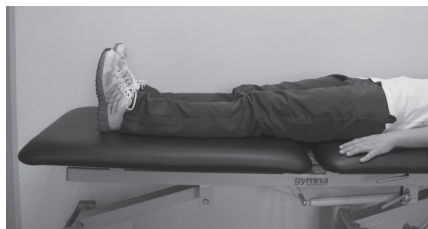
In bed

opspannen dijspier

circulatieoefening



optrekken knie (let op de hoek: maximum 90° in uw heupgewricht)



In zit

circulatie



strekken knie



been opzij



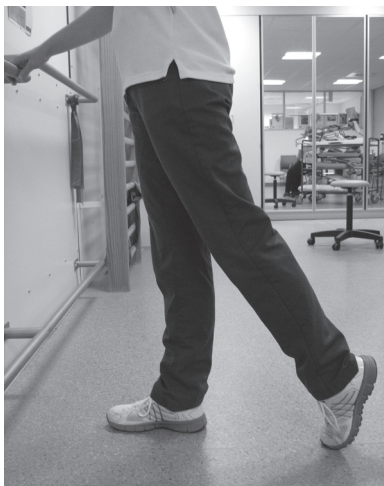
kníe optíllen (niet boven 90 graden)



In stand



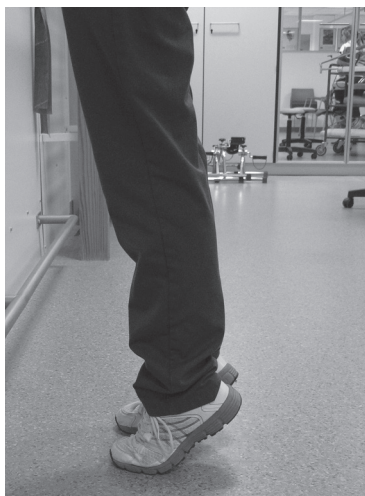
been voorwaarts



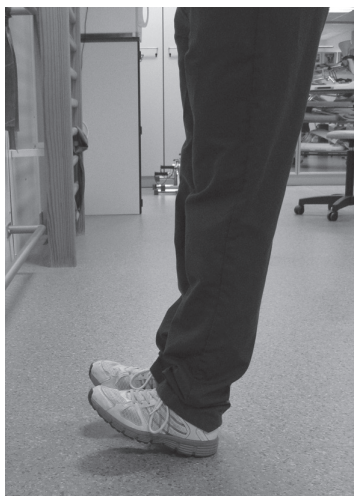
been achterwaarts



been zijwaarts



op tenen staan



op hielen staan



voet op verhoog



door de knieën buigen

Activiteiten van het dagelijkse leven

Transfer in en uit bed

In bed

- Ga op de rand van het bed zitten, dicht bij het hoofdkussen.
- Schuif naar achter in het bed, zo ver mogelijk.
- Leg de benen een voor een in bed en duw u op met beide handen.



Uit bed



- Schuif op naar de bedrand.
- Ga rechtop zitten.
- Verplaats beide benen tot over de rand van het bed.
- Schuif goed naar voor en doe schoenen aan.

Bijkomende tips

- Een stevige matras is aan te raden.
- Slapen op de rug (minstens 1 week na de operatie): een kussen tussen de benen is nodig om te vermijden dat u in uw slaap de benen zou kruisen. Een kussen onder de knieën mag.
- Slapen op de zij (vanaf 1 week na de operatie): lig met een kussen tussen de knieën zodanig dat de benen niet overkruisen.

Transfer zit-stand

Rechttop staan

- Ga vooraan op de stoel/bed zitten.
- Plaats beide handen op de armleuning/matras en strek het geopereerde been voorwaarts.
- Leun naar voor en duw het lichaam op.
- Ga volledig rechtop staan en neem het loopkader of de krukken vast om u te verplaatsen.



Gaan zitten

- Zorg dat achterzijde van de beide benen de stoelrand raken.
- Strek het geopereerde been voorwaarts en plaats beide handen op de armleuning/bed.
- Leun naar voor en ga zoveel mogelijk naar achteren zitten.



Bijkomende tips

- Indien u gaat zitten op een stoel zonder armleningen, ga dan parallel met de rugleuning van de stoel staan. De rugleuning, en eventueel de tafel, bieden een hoge steun.

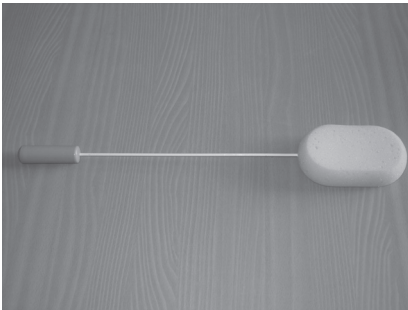


gaan zitten



rechtop staan

Zich wassen aan de lavabo



- Ga zitten op een stoel met rugleuning en armleningen.
- Aangezicht en bovenlichaam wast u en droogt u af op dezelfde wijze als voor de operatie.
- De voeten kan u wassen met een lange rugborstel. Een grote badhanddoek vergemakkelijkt het afdrogen van de voeten.

Een bad nemen

- Ga zitten op een stoel, even hoog als de badrand, naast het bad.
- Breng één voor één de benen in bad.
- Duw het zitvlak omhoog en ga op de badrand zitten.
- Plaats het geopereerde been in bad.
- Plooi de knie van het geopereerde been en breng het over de badrand.



Bijkomende tips

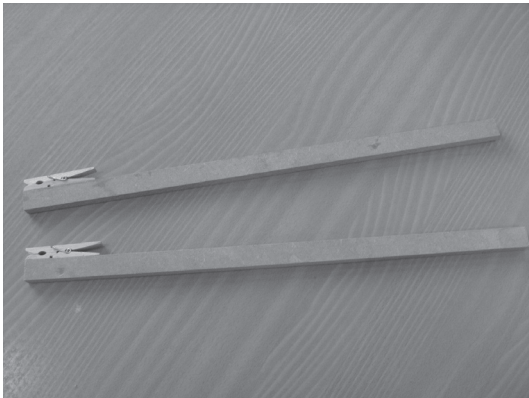
- U mag niet op de bodem van het bad gaan zitten. Een badzit/ badplank is zeker aan te raden. Na de eerste consultatie bij uw arts kan u, in overleg, op een normale manier in bad zitten.
- Leg een antislipmat op de bodem van het bad en voor het bad.
- Muurstangen bieden steun bij het in- en uitstappen en bij het gaan zitten en rechtkomen.

Onder de douche

- Vergeet de antislipmat niet.
- Plaats een plastic krukje of laat een douchezit installeren zodat u zich zittend kan douchen. Laat dit tamelijk hoog installeren samen met een muurstang, zodat u makkelijk rechtop kan staan.

Aankleden

- Zittend aankleden is stabiel.
- Gebruik een lange schoentrekker om uw schoenen aan te doen.
- Breng de voet aan de geopereerde zijde eerst in de broekspijp, daarna de voet van de niet-geopereerde zijde.
- Om uw slip, broek of rok aan te trekken kan u zelf een hulpmiddel maken. Neem 2 houten latten van ongeveer 50 cm lang en bevestig aan één uiteinde van elke lat een wasknijper.



Drempel op en af

Drempel op: beide krukken

- 1) goede been ↑
- 2) krukken ↑
- 3) geopereerde been ↑



Drempel af: beide krukken



- 1) beide krukken ↓
- 2) geopereerde been ↓
- 3) goede been ↓

Trap op: kruk en leuning



- 1) goede been ↑
- 2) kruk ↑
- 3) geopereerde been ↑

Trap af: kruk en leuning



- 1) kruk ↓
- 2) geopereerde been ↓
- 3) goede been ↓

In de auto

Sta met de rug naar de zetel en beide benen zo dicht mogelijk tegen de rand van de auto.

Strek het geopereerde been voorwaarts.

Plaats de krukken tegen de auto of geef ze aan de bestuurder.

Plaats de linkerhand op het dashboard en de rechterhand op de rugleuning; ga zitten.

Breng één voor één uw been in de auto.

Hier is het rechterbeen geopereerd. Om in te stappen aan de passagierszijde steeds eerst het linkerbeen in de auto plaatsen.



Uit de auto

Breng één voor één uw been uit de auto.

Plaats de linkerhand op het dashboard en de rechterhand op de rugleuning.

Strek het geopereerde been voorwaarts.

Sta recht.

Bijkomende tips

Neem steeds plaats naast de bestuurder.

Laat de zetel zoveel mogelijk achteruit plaatsen.

Vraag de bestuurder niet aan hoge stoepranden te parkeren.

Denk ook hier aan de hoogte van de zetel: zorg voor een stevig kussen op de zitting indien nodig.

Een plastic zak of draaikussen vergemakkelijkt het draaien op de zetel.

Verdere tips voor thuis

- Rol tapijten op of breng antislipmateriaal aan.
- Leg verlengsnoeren en elektriciteitsdraden aan de kant zodat u er niet over kan struikelen.
- Pas op voor kleine drempels en opstaande randen.
- Let op voor (pas) geboende vloeren.
- Het dragen van gewichten:
 - o Gebruik bij het winkelen een winkelkar.
 - o Gebruik om op reis te gaan een koffer op wieltjes.
 - o Vermijd het dragen van zware gewichten en het afleggen van lange afstanden.
- Vermijd langdurig zitten. Stap geregeld eens rond om het stijf worden van de spieren te beperken en neem voldoende rust.
- Indien u overschakelt van twee naar één kruk (in samenspraak met uw kinesitherapeut of dokter), hou deze dan aan de niet-geopereerde zijde.
- Fietsen op de hometrainer mag zonder weerstand vanaf 7 dagen. (in samenspraak met uw kinesiist)
- Leg ijs na de oefeningen.

Ontslagcriteria

- U kunt veilig met twee krukken stappen.
- U kunt de trap veilig op – en afgaan.
- U kunt zelfstandig in en uit bed stappen.
- De wonde moet droog zijn.



AZ Nikolaas vzw

Moerlandstraat 1 - 9100 Sint-Niklaas
tel. 03 760 60 60 - fax 03 760 60 70
www.aznikolaas.be - info@aznikolaas.be

art.

Meer info: www.aznikolaas.be/revalidatie

In samenwerking met:



HYAFLEX