

Fysiotherapie en oefeningen na plaatsing totale heupprothese via zijwaartse benadering

De eerste weken na ontslag uit het ziekenhuis

U hebt een totale heupprothese gekregen. Na uw ontslag uit het ziekenhuis is het meestal niet nodig om onder begeleiding van een fysiotherapeut te revalideren. Wel is het belangrijk de activiteiten en oefeningen te blijven doen die uw fysiotherapeut met u in het ziekenhuis heeft doorgenomen. In deze folder staan de oefeningen en adviezen.

De dag(en) na de operatie

Dag 1 na de operatie

De fysiotherapeut bezoekt u de dag na de operatie en leert u direct te staan en te lopen met een hulpmiddel, meestal zijn dat 2 elleboogkrukken. Ook neemt de fysiotherapeut oefeningen met u door (zie verderop bij 'Oefeningen'). Het is belangrijk dat u deze oefeningen regelmatig zelf doet.

Vanaf dag 2

Deze dag(en) is/zijn belangrijk om naast de behandeling van uw fysiotherapeut zelfstandig extra te oefenen. De fysiotherapeut bespreekt de voortgang van het algehele herstel met u. De fysiotherapeut bepaalt of u veilig zelfstandig kunt (trap)lopen. Dit is een van de aspecten die mede bepalen of u naar huis mag. De andere aspecten, zoals uw algehele conditie en wondgenezing, beoordeelt de arts van de afdeling.

Oefeningen

Met onderstaande oefeningen kunt u direct na de operatie beginnen. Herhaal deze oefeningen en doe dit meerdere keren per dag.

1. Begin direct na de operatie met het bewegen van de voet om de doorbloeding goed op gang te brengen. Draai zowel linksom als rechtsom rondjes met de voet en beweeg de voet naar voren en naar achteren.
2. Probeer in langzit (met de benen gestrekt voor u uit) de knie zo ver mogelijk in het bed te drukken, zodat de bovenbeenspieren aanspannen.
3. Probeer zittend in een stoel de knie te strekken.

Voorkom het uit de kom schieten (luxatie) van de heup

Met behulp van de volgende aandachtspunten verkleint u het risico dat uw heup uit de kom schiet.

1. Buig niet diep met de romp voorover met de knie naar binnen.
2. Stap aan de geopereerde zijde in en uit bed.
3. Zorg voor een kussen tussen de benen als u in bed draait of op de zij slaapt.
4. Houd uw knieën uit elkaar als u gaat zitten of opstaan uit een diepe stoel.

Vragen

Voor eventuele onduidelijkheden en/of vragen kunt u terecht bij uw fysiotherapeut van het HagaZiekenhuis:

- maandag tot en met vrijdag
- 8.00 - 16.30 uur
- telefoon: (070) 210 2392

Kijk ook eens op www.hagaziekenhuis.nl/orthopedie

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk bedankt alvast.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

103229082023