Fysiotherapie en oefeningen na plaatsing totale heupprothese via de voorste 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.

Opbouwen loopafstand en afbouwen gebruik loophulpmiddel

De oefeningen zijn vooral gericht op het opbouwen van de loopafstand en het afbouwen van het gebruik van het loophulpmiddel (meestal krukken of een rollator). Hierbij is het belangrijk dat u zich realiseert dat de wondgenezing enkele weken tot maanden duurt. Daardoor kunnen de oefeningen in meer of mindere mate pijnlijk zijn. Het genezen van de wond in de huid heeft de hoogste prioriteit, deze mag niet blijven bloeden en/of lekken.

Lopen met een kruk

Als de pijn en de wondgenezing het toelaten, mag u met 1 kruk gaan lopen. Deze gebruikt u dan aan de niet-geopereerde zijde. U begint hier binnenshuis mee. Soms lukt het zelfs om na 2 weken zonder kruk te lopen. Dit mag u doen als dit goed voelt, maar forceer het niet.

Als er veel zwelling in het operatiegebied en het been zit waar u pijn en stijfheid van ervaart, is het beter wat langer steun van 1 of 2 krukken te gebruiken. Als de wond nog niet goed dicht zit, is het ook nog niet verstandig zonder hulpmiddel te lopen.

Slapen

Omdat de heup via de voorzijde is geopereerd, bent u vrij om te draaien in bed en hoeft u dus niet verplicht op uw rug te slapen. Ook mag u in een diepe stoel zitten en vooroverbuigen om bijvoorbeeld de veters te strikken. Mogelijk lukken dit soort zaken echter niet direct, omdat het na de operatie pijnlijk en stijf kan voelen.

De essentie is dus: u mag erg veel direct na operatie maar moet goed luisteren naar uw lichaam. Als u te veel doet provoceert u pijn, zwelling en stijfheid. Wanneer dat gebeurt doet u het even rustiger aan. In de eerste weken moet het wondgebied vooral de kans krijgen te genezen.

Het lopen met twee krukken ziet er als volgt uit:

De voet van het geopereerde been plaatst u tussen de twee krukken en de andere voet stapt door. Bij het lopen met 1 kruk gebruikt u deze aan de niet-geopereerde zijde.

Het traplopen gaat op deze manier:

Trap op: het niet-geopereerde been als eerste omhoog en bij stappen met de geopereerde zijde

Trap af: het geopereerde been als eerste omlaag en aansluiten met de niet-geopereerde zijde

Oefeningen om heup en bovenbeenspieren soepel te houden

Strek uw knie terwijl u goed naar achteren geschoven in een stoel zit

Buig de heup door de voet naar u toe te schuiven terwijl u op de rug ligt

Heeft u vragen?

Bij vragen zijn wij telefonisch bereikbaar via: (070) 210 2392

- van maandag tot en met vrijdag
- van 08.00 tot 16.00 uur

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.

197701082023