

# Leefregels en oefeningen na een heupfractuur

U hebt een kop-halsprothese, totale heupprothese of een heupschroef gekregen nadat u uw heup heeft gebroken. U mag na de operatie uw heup belasten, maar niet als de arts anders aangeeft. Belast uw heup op geleide van pijn. Dit betekent dat u de heup normaal mag belasten als dit geen pijn doet. In deze folder leest u hoe uw revalidatie tijdens en na de opname eruitziet. Ook vindt u in deze folder oefeningen en adviezen die belangrijk zijn voor uw revalidatie. Als u met ontslag mag en dus het ziekenhuis mag verlaten, revalideert u meestal onder begeleiding van een fysiotherapeut. Het is belangrijk dat u de activiteiten en oefeningen blijft doen die de fysiotherapeut met u in het ziekenhuis heeft doorgenomen.

## Start revalidatie

### Eerste dag na de operatie

De eerste dag na de operatie bezoekt de fysiotherapeut u. De fysiotherapeut leert u gelijk om op te staan. Daarna wordt u gevraagd om een paar stappen te zetten naar de stoel, zodat u daarop kan zitten. Als dit goed gaat probeert de fysiotherapeut met u te lopen. U loopt dan met een hulpmiddel. Het hulpmiddel kan een looprek, een rollator of 2 elleboogkrukken zijn. Lopen wordt alleen geoefend als u niet te veel pijn heeft en de wond

niet erg lekt. De fysiotherapeut neemt ook oefeningen met u door (zie verderop in de folder bij 'oefeningen en traplopen'). Het is belangrijk dat u deze oefeningen regelmatig zelf doet. De eerste dag na de operatie hopen we dat u een paar keer naast het bed op een stoel kan zitten.

## **Tweede dag en verder**

Vanaf de tweede dag na de operatie is het de bedoeling dat u de loopafstand uitbreidt en het lopen steeds meer zelf doet. Meestal loopt u de eerste dag(en) met een looprek. We proberen zo snel mogelijk het lopen met een rollator of twee elleboogkrukken te oefenen voor een zo goed mogelijk looppatroon.

De fysiotherapeut bespreekt het totale herstel met u. Er wordt gekeken of u naar huis of een revalidatieplek gaat. U mag alleen naar huis als u veilig zelfstandig kan (trap)lopen en de oefeningen kan uitvoeren. Uw totale conditie en wondgenezing beoordeelt de arts van de afdeling.

## **Algemene regels**

# Luxatie gevaar

- Bij een **operatie via de voorste benadering** waarbij de heupkop is vervangen is er één gecombineerde beweging, die u niet mag maken de eerste 3 maanden. Deze gecombineerde beweging moet u **voorkomen**, zodat de heup niet 'uit de kom' kan raken (luxeren). Breng uw been niet naar achter (extensie).

**In combinatie** met het naar binnen plaatsen van de voet (adductie) en naar buiten draaien (exorotatie) van de heup, voorkomt u dat uw heup uit de kom raakt. Zie foto hieronder:

