

Fysiotherapie na een heupprothese

(Rapid Recovery)

Afdeling Fysiotherapie

Voor mensen die een nieuwe heup krijgen heeft SJG Weert een programma op maat voor uw revalidatie. Dit programma is er om u na uw operatie weer snel op de been te helpen.

Voordat u wordt opgenomen krijgt u van de fysiotherapeut van het ziekenhuis instructies over het lopen met elleboogkrukken of rollator. Ook doet de fysiotherapeut een onderzoek zodat hij u na de operatie zo goed mogelijk kan behandelen.

Breng uw eigen krukken of rollator mee tijdens de opname in het ziekenhuis.

Fysiotherapie na de operatie

Op de dag van de operatie komt de fysiotherapeut in de middag bij u aan bed voor de eerste oefeningen en de eerste keer lopen met een walker (soort hoge rollator). Als u zich goed voelt mag u in de relaxstoel gaan zitten.

De dag na uw heupoperatie start u, onder begeleiding van de fysiotherapeut, met het oefenen van uw geopereerde heup. De oefeningen zijn bedoeld om de beweeglijkheid van de heup te verbeteren en de spieren eromheen te versterken. De fysiotherapeut begeleidt u ook bij het leren lopen met krukken of rollator. U krijgt uitleg en advies over hoe u na de operatie thuis veilig kunt bewegen.

2 x per dag komt de fysiotherapeut met u bepaalde oefeningen doen, zoals voetbewegingen en oefeningen voor de spieren in uw bovenbeen en bil.

U gaat naar de oefenzaal/huiskamer om oefeningen te doen om de beweeglijkheid te verbeteren en de spieren rondom het heupgewricht te versterken. Ook gaat u op deze dag traplopen en fietsen op de hometrainer. Overdag verblijft u in de huiskamer waar u gebruik kunt maken van de relaxstoelen.

Ongeveer 1 tot 2 dagen na de operatie mag u naar huis. U moet dan wel goed met krukken kunnen lopen en (zonodig) kunnen traplopen. Ook is het

belangrijk dat u 'de instructies van de fysiotherapeut' voor thuis kent (zie verderop in deze folder).

Om het nieuwe heupgewricht zoveel mogelijk te ontzien loopt u ongeveer 4- 6 weken met krukken. Probeer onverwachte bewegingen te vermijden. Het gewrichtskapsel is nog niet zo sterk dat het bij zulke bewegingen de kop en de kom op de plaats kan houden.

De nacontrole

Na ongeveer een week komt u bij de fysiotherapeut voor controle. Er worden dan verdere afspraken gemaakt voor behandeling en/of controle. Dit kan bij de fysiotherapeut in het ziekenhuis of bij uw eigen therapeut.

Instructies van de fysiotherapeut

Voorkom luxatie bij een operatie via de zijkant (vanuit de achterzijde)

Eén van de mogelijke complicaties bij een totale heupprothese is luxatie. Dit betekent dat de kop van de heupprothese uit de kom schiet. De kans hierop is het grootst in de eerste 6 weken na de operatie. Het gewrichtskapsel dat tijdens de operatie is opengemaakt, is dan bij bepaalde bewegingen nog niet sterk genoeg om de kop en de kom op hun plaats te houden. Het is daarom belangrijk dat u de eerste 6 weken na de operatie bij al uw activiteiten rekening houdt met het volgende:

- het geopereerde been **niet** naar binnen draaien;
- de benen niet kruisen (de benen niet over elkaar heen slaan). Dit geldt zowel als u staat, zit of ligt;
- niet zonder krukken lopen;
- niet hurken;
- niet knielen;
- in zithouding niet vooroverbuigen om iets op te rapen;
- niet zelf autorijden. Dit mag pas nadat u stabiel zonder krukken kunt lopen.;
- niet zwemmen;
- niet in bad gaan, douchen mag wel;
- fietsen op hometrainer mag in overleg met de fysiotherapeut.

Voorkom luxatie bij een operatie via de voorkant

Zitten:

- niet met de benen gekruist over elkaar zitten;
- het been niet naar binnen draaien: voeten bij elkaar, knieën uit elkaar;

Het is belangrijk dat u tijdens uw ziekenhuisverblijf goed luistert naar de leefregels die u krijgt van uw fysiotherapeut om een luxatie te voorkomen.



Zitten:

- bij voorkeur zitten op een hoge stoel met armleuningen;
- toilet als dit te laag is) zonodig tijdelijk verhogen d.m.v. een toiletverhoger (verkrijgbaar bij Thuiszorg).

Liggen:

- ga 2 x per dag een half uur plat liggen op uw rug.

Lopen:

- tot 4-6 weken na de operatie loopt u buitenshuis met 2 elleboogkrukken (of met een rollator) en binnenshuis met 1 kruk;
- goed rechtop lopen en het geopereerde been naar achteren uitstrekken.

Lopen met 2 elleboogkrukken (3 puntsgang):

1. breng beide elleboogkrukken tegelijk naar voren;
2. plaats de voet van het geopereerde been tussen de 2 krukken;
3. plaats vervolgens het niet-geopereerde been een staplengte ervoor;

Handeling 1 en 2 kunnen ook tegelijkertijd worden gedaan.

Lopen met 2 elleboogkrukken(2 puntsgang):

1. breng de linkervoet en rechter elleboogkruk tegelijk naar voren;
2. plaats vervolgens de rechtervoet en de linker elleboogkruk naar voren;

Handeling 1 en 2 afwisselend zodat u een 'marcheerpas" krijgt.

Lopen met 1 elleboogkruk:

1. pak de elleboogkruk aan de kant van het niet-geopereerde been;
2. breng de elleboogkruk naar voren tegelijkertijd met het geopereerde been.

Over een drempel stappen met 1 of 2 krukken:

1. plaats de elleboogkruk(ken) over de drempel;
2. stap met uw geopereerde been over de drempel;
stap vervolgens met het niet-geopereerde been over de drempel.

Handeling 1 en 2 kunnen ook tegelijkertijd worden gedaan.

Trap oplopen:

- pak met 1 hand de armléuning vast en houd in uw andere hand de elleboogkruk;
- zet uw niet-geopereerde been een trede hoger;
- zet vervolgens uw geopereerde been en de elleboogkruk op dezelfde trede naast uw niet-geopereerde been (aansluitpas).

Trap aflopen:

- pak met 1 hand de armléuning vast en houd in uw andere hand de elleboogkruk;
- zet de elleboogkruk een trede lager;
- steun goed op de armléuning en de elleboogkruk;
- zet uw geopereerde been op dezelfde trede naast de elleboogkruk;
- zet vervolgens uw niet-geopereerde been op dezelfde trede.

lets oprapen:

- met de hand op een tafel of stoel steunen. Het geopereerde been naar achteren strekken en op het gezonde been doorzakken;
- u knielt met de knie van het geopereerde been op de grond en steunt met de handen op een stoel of krukje. Hierbij buigt u de heup van het gezonde been.

lets oprapen met gestrekte knieën is altijd fout! Er zijn hulpmiddelen in de handel om voorwerpen op te rapen.



Voetverzorging / schoen aantrekken (na 6 weken)

Als u uw voet verzorgt of uw sok of schoen aan- of uittrekt, let er dan op dat het geopereerde been niet naar binnen draait. (bij een operatie via de achterzijde). Laat de knie van het geopereerde been naar buiten wijzen en benader de voet via de binnenzijde van uw been. U kunt verschillende hulpmiddelen gebruiken zoals een lange schoenlepel of aankleedstokje.

Auto

Zet de auto niet te dicht bij het trottoir zodat er bij het in- en uitstappen geen onnodig hoogteverschil ontstaat. Bij het instappen in de auto moet u eerst gaan zitten en dan beide benen tegelijk naar binnen zetten. Bij het uitstappen moet u ook weer beide benen tegelijk naar buiten zetten en dan pas gaan staan. Door een plastic zak op de zitting te leggen zal het draaien makkelijker gaan. Om schuiven tijdens het rijden te voorkomen haalt u de plastic zak weg.

Sporten:

- fietsen op een hometrainer mag in overleg met de fysiotherapeut;
- buiten fietsen, zwemmen en zelf autorijden mag u alleen na overleg met de orthopeed en de fysiotherapeut (na ongeveer 6 weken);
- zwemmen en fietsen zijn oefeningen die goed zijn voor de conditie van de heupspiers zonder overbelasting voor de heup.

Oefeningen voor thuis

Algemene richtlijnen:

- doe alle oefeningen 3 x per dag ;
- elke oefening 10 x herhalen;
- de oefeningen mogen niet pijnlijk zijn (niet overdrijven en niet forceren).

Rugligging

Dagelijks 2 x 30 minuten plat op de rug liggen:

- de ellebogen en de hakken gelijktijdig in het bed duwen en de bilspieren aanspannen (billen samenknijpen);
- het geopereerde been gestrekt laten liggen, het andere been buigen en trek de knie met de handen naar de borst.

Staand

Bij deze oefeningen gebruikt u een tafel, stoel of aanrecht als steun;

- beweeg het geopereerde been met een gestrekte knie naar achteren. Let er op dat u goed rechtop staat (buig niet voorover);
- beweeg het geopereerde been zijwaarts. Let er op dat u uw bekken niet optrekt. Probeer het been lang te houden.;
- beweeg het geopereerde been omhoog waarbij de heup licht buigt. Let op dat u het been niet naar binnen draait;
- ga op uw tenen staan en erna weer zakken totdat u op uw hakken staat;
- maak kleine kniebuigingen, mini-squats. Doe dit alleen in overleg met uw fysiotherapeut.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de afdeling Fysiotherapie. Telefoon: 0495 - 57 26 15.