

Informatie bij een heupoperatie

Advies Ergotherapie

Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

INHOUD

ADVIES BIJ EEN TOTALE HEUPPROTHESE (BESCHERMING TEGEN LUXATIE) 4

ALGEMEEN ADVIES BIJ GAMMA-NAGEL, BIPOLAIRE HEUPPROTHESE 6

IN – UIT BED 8
- Lighouding 8

RECHTSTAAN – GAAN ZITTEN 9
- Zithouding 10

OPBOUW VAN HET STAPPEN 11
- Een goede stahouding 12
- Valpreventie 13
- Trappen – techniek (gedurende 5-6 weken) 13

ZICH KLEDEN – ZICH WASSEN 14

IETS (LICHT) OPRAPEN 17

IN – UIT AUTO 18

INTIMITEIT NA EEN HEUPOPERATIE 19

RICHTLIJNEN NA ONTSLAG 19

Dit boekje omvat praktische informatie over de dagelijkse handelingen en over het bewegen na een heup-operatie.
Wij oefenen deze handelingen (bv. in-uit bed gaan, zich kleden, in-uit auto...) graag met je in, en onze tips zijn er op gericht om minder pijn te voelen bij bepaalde handelingen.
Wij begeleiden je in het opbouwen van jouw zelfredzaamheid zodat je achteraf het bewegen in jouw heup met vertrouwen kan uitvoeren.

Mensen ondergaan een heupoperatie als gevolg van een val, slijtage, ontsteking, ziekte….
De orthopedist kijkt welke operatie er nodig is, bv. een totale heup prothese, een bipolaire heupprothese, een gamma-nagel, …

Bij elk type van heupoperatie kijkt de orthopedist dat de heupkop een goede steun heeft in de heupkom.
Het heupgewricht wordt daarbij omgeven door het gewrichtskapsel en een 'mantel' van bil- en heupspieren.

Na een heupoperatie ervaart men zeker pijn.
Met pijnmedicatie maken we de pijn draaglijk.
Het is tegelijktertijd belangrijk om de spierkracht goed op te bouwen en regelmatig gedurende de dag te bewegen.
Bij elk type van heupoperatie kan men - tijdens het bewegen - erop letten om het bovenbeen goed 'recht' in het gewricht te houden, en felle draaibewegingen in de heupkop te vermijden.



ADVIES BIJ EEN TOTALE HEUPPROTHESE (BESCHERMING TEGEN LUXATIE)

Vermijd een te felle buiging in de heup.





Vermijd het kruisen van de benen.





Vermijd buiging én draaiing in de heup.



Vermijd in zit naar de zijkant te buigen.



Vermijd overlangs te zitten.



Deze situaties moet je vooral de eerste 6 weken vermijden (tot het kapsel goed hersteld is).

ALGEMEEN ADVIES BIJ GAMMA-NAGEL, BIPOLAIRE HEUPPROTHESE

Forceer niet bij het naar voren buigen en stop het naar voor buigen bij pijn.





Onthoud dat het kruisen van de benen meer spanning geeft in het heupgewricht. Vermijd het kruisen als het onaangenaam aanvoelt.





Bij onderstaande beweging (buiging én draaiing in de heup) zal uw lichaam zelf aangeven in hoeverre deze beweging mogelijk is voor uw heupgewricht.



Dit advies geldt voor ongeveer 6 weken na uw operatie.

IN - UIT BED

In het begin is het normaal dat je jouw been niet vlot omhoog kan heffen. Om in/uit bed te komen kan je jouw geopereerd been helpen door:

1. steeds IN bed te gaan met EERST het sterke been. Het sterke been kan dan goed steunen op het bed om zó jouw geopereerd been in/uit het bed te heffen (foto 'steunbeen')
2. uw been in/uit bed te heffen met behulp van jouw handen (manueel)
3. een windel te gebruiken om het been in/uit bed te tillen (windeltechniek)

steunbeen



manueel



windeltechniek



→ zorg ervoor dat jouw geopereerd been steeds de 'kortste afstand' moet afleggen

Lighouding

Je kan de eerste weken niet goed op de geopereerde zijde liggen. Je kan wel op de niet-geopereerde zijde liggen maar plaats een kussen tussen de knieën om het kruisen van de benen te voorkomen.





Je zal zelf na enkele weken voelen wanneer je op jouw geopereerde zijde kan liggen.

RECHTSTAAN - GAAN ZITTEN

- → schuif met jouw bekken en romp wat naar voor op de stoel
- → plaats jouw geopereerd been wat verder naar voor
- → buig (licht) voorover met de romp, en duw je goed rechtop vanuit jouw armkracht én de kracht van jouw sterk been
- → neem dan pas jouw krukken om te gaan stappen







Sta NIET zo recht!



Bij het rechtstaan/gaan zitten op het toilet kan een toilet-verhoger een hulp zijn.
vb. een toilet-verhoger met zijdelingse steunen



Zithouding

- → vermijd een te zachte zitting / een te lage zitting (moeilijker rechtstaan)
- → kies een stoel/zetel met stevige zitting, goede zithoogte (45 cm)
- → zit de eerste weken zeker in een stoel/zetel met armleuningen







OPBOUW VAN HET STAPPEN

De eerste dag leer je stappen met een loopkader, maar als het haalbaar is, wordt er opgebouwd naar het stappen met 2 krukken/1 kruk.

- Loopkader:
  1. plaats jouw loopkader naar voor
  2. plaats jouw geopereerd been naar voor
  3. steun voldoende op jouw loopkader en stap met het sterke been vooruit

- 2 krukken:
  1. plaats jouw 2 krukken naar voor
  2. plaats jouw geopereerd been naar voor
  3. steun voldoende op de krukken en stap met het sterke been vooruit

- 1 kruk:
  1. neem de kruk altijd aan de kant van jouw sterk been
  2. plaats jouw geopereerd been + de kruk gelijktijdig naar voor
  3. plaats jouw sterk been vooruit

Tijdens de 6 weken na een heupoperatie stapt men best:

- binnenshuis: met 1 kruk, mogelijk vanaf enkele dagen na de operatie
- buitenshuis: best met 2 krukken, tot 5-6 weken na de operatie.

! Wissel ‘zitten / rondstappen / op bed liggen’ regelmatig af, vooral in het begin.
Na enige zit-tijd/lig-tijd voelt het heupgewricht mogelijk wat stijf aan. Onthou dat dit normaal is, en enige weken kan duren.
Je kan eventueel wat bewegingsoefeningen doen alvorens je begint te stappen.

Een goede stahouding

Als je rechtstaat, verdeel dan gerust jouw lichaamsgewicht over beide benen en durf te steunen op jouw geopereerd been, al vanaf de eerste dag.

Hef steeds de voeten goed op bij het draaien van het lichaam, zeker bij korte draaibewegingen, én draai dus niet in het gewricht. (foto)



Info valpreventie

- vermijd omkrullende tapijt(hoeken), vermijd snoeren op de grond
- plaats eventueel een handvat in de douche en aan het toilet
- stap steeds in goed verlichte ruimtes, zeker 's nachts
- gebruik antislipmatjes in de badkamer, in + aan de douche
- zorg voor veilig schoeisel
  = schoeisel waarbij de hiel goed omsloten zit
  + hak van de schoen/pantoffel max. 2cm hoog

Info trappen - techniek (gedurende 5-6 weken)

Neem steeds de trapleuning vast, en neem in de andere hand 1 kruk vast. Zowel de trappen opgaan als de trappen afdalen gebeurt trede per trede.

- Trappen opgaan:
  - zet eerst het sterke been een trede omhoog
  - duw je naar boven met jouw sterk been
  - en zet het geopereerde been + de kruk bij

- Trappen afdalen:
  - plaats de kruk en het geopereerde been een trede omlaag
  - hou je geopereerde been goed gestrekt
  - zet jouw sterk been bij

Zowel bij de trappen opgaan als de trappen afdalen blijft het geopereerde been de eerste weken gestrekt.
Pas na 5-6 weken (of later) kan je opnieuw de trappen doorstappend op/af. Je zal zelf voelen wanneer jouw heup hiertoe in staat is. Je kan dit samen met de kinesitherapeut opbouwen.

ZICH KLEDEN - ZICH WASSEN

- **zich aankleden:**
  - best in zit
  - altijd eerst het geopereerd been doorheen het kledingstuk, nadien het sterke been
  - vermijd het fel vooroverbuigen in de romp + vermijd draaibeweging in de heup (bv. om slip/broek/kousen aan te trekken)

Hulpmiddel: grijptang







- **zich uitkleden**: een grijptang kan hier ook helpen om het kledingstuk naar beneden te duwen, + om het kledingstuk op te rapen

- wassen van onderbenen + voeten
- aan/uittrekken van de kousen

} Dit is de 1e weken een moeilijke handeling
U vraagt hierbij best hulp

Hulpmiddel: grijptang









! De eerste 6 weken draag je best steunkousen.
Steunkousen zijn echter niet gemakkelijk aan te doen met een kousenaantrekker.

De eerste weken vraag je dus best hulp, en na ongeveer 6 weken kan je gewone kousen aantrekken, eventueel met behulp van de kousenaantrekker.
Met dit hulpmiddel kan men vaak zelfstandig de kousen aantrekken + het is rugvriendelijk!

- Overige hulpmiddelen:

Badplank



Schoenaantrekker



Toilet-kader



Hulpmiddelen zijn te koop in de mutualiteitswinkel
of bij een bandagist

IETS (LICHT) OPRAPEN

Het is steeds belangrijk dat het heupgewricht niet te veel druk ondervindt en dat jouw heup (in het begin) gestrekt blijft.

Denk er aan, als je steun neemt op 1 been, dat je dan even minder stabiel staat.







- een grijptang kan ook een hulp zijn om lichte voorwerpen op te rapen
- bij het opvegen kan een vuilblik met verlengde steel een hulp zijn
- durf iets te laten liggen, en laat iemand anders het oprapen

IN - UIT AUTO

- zet de autodeur volledig open + de autozetel goed naar achter geschoven
- ga met de rug naar de auto toe staan
- ga zitten, neem eventueel steun aan de zetel of aan het dashboard
- duw goed af op het goede been om het geopereerde been in/uit de auto te heffen









INTIMITEIT NA EEN HEUPOPERATIE

Seksuele betrekkingen zijn mogelijk binnen de pijngrens.
Vermijd het overdreven naar buiten draaien van de heup.
Vermijd posities met opgetrokken benen en zeker de eerste 6 weken.

RICHTLIJNEN NA ONTSLAG

- gebruik 1 of 2 krukken gedurende 4 à 6 weken om het valrisico te verkleinen
- draag gedurende 6 weken steunkousen (volg het advies van uw arts op)
- de beste therapie is regelmatig stappen binnen- en buitenshuis
- vermijd (in het begin) best: zware gewichten dragen, zware handelingen
- zwemmen: best geen schoolslag, crawl mag wel + eventueel aquagym
- fietsen mag, maar oordeel goed in hoeverre dit veilig is

Bij verdere vragen kan je zich altijd richten tot de ergotherapeuten en de kinesitherapeuten die tijdens jouw ziekenhuisopname bij je langskomen. We wensen je alvast veel succes met jouw revalidatie!

DIENST KINESITHERAPIE & ERGOTHERAPIE
02 363 64 30
www.sintmaria.be/fysische-geneeskunde-revalidatie

Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw
ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
tel. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10
www.sintmaria.be

I 169 - 03.2023