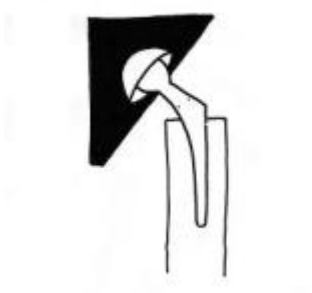
Behandeling

Heup uit de kom voorkomen: leefregels en adviezen

Na het plaatsen van een nieuwe heup volgens de achterste (postero-laterale) benadering, kan deze uit de kom schieten.

De arts plaatst uw heup dan weer terug. Het is belangrijk dat u zich hierna weer minstens 6 weken aan dezelfde leefregels houdt als na uw heupoperatie. Verder is het belangrijk om te weten door welke beweging uw heup uit de kom is gegaan. Dit om te voorkomen dat het weer gebeurt.



Leefregels en adviezen

Hier vindt u alle belangrijke informatie

Leefregels en adviezen

Na het terugplaatsen mag u de heup direct weer 100% belasten. Als het nodig is kunt u gebruik maken van een loophulpmiddel. Zodra u weer zelfstandig kunt lopen en de normale dagelijkse dingen kunt doen, mag u weer naar huis.

De eerste 6 weken is het belangrijk dat u bij het zitten, opstaan, draaien, aan- en uitkleden, liggen, bukken, grijpen en het in- en uit een auto stappen extra let op:

- het buigen van uw heup (niet verder dan 90º);
- het kruisen van uw benen;
- het naar binnen draaien van uw knie.

Na 6 weken mag u weer fietsen. Gebruik dan een damesfiets met een lage instap.

We raden u dringend aan om de eerste 6 weken niet zelf auto te rijden.

Liggen

• In het begin kunt u het beste op uw rug liggen met een dik kussen tussen uw benen.
• Plaats een dik kussen tussen uw knieën als u op uw zij ligt.
• U mag op uw buik slapen. Draai van uw rug naar uw buik over de geopereerde kant.

Goed

• Ligt u op uw gezonde kant? Zorg dan dat uw geopereerde been niet kruist over uw gezonde been. Leg uw benen wat gespreid, door een kussen tussen uw benen te leggen.

Fout

Staan en draaien

• Tijdens het draaien op de plaats moet u uw voeten goed optillen.
• Verplaats u met kleine pasjes.

Goed

• Ga niet staan met uw knie naar binnen gedraaid.

Fout

Zitten

• Maak gebruik van hogere stoelen met armleuningen.
• Uw juiste zithoogte kunt u met uw fysiotherapeut bepalen.

Goed

• Ga niet zitten op:
  - te lage stoelen;
  - te zachte banken;
  - een te laag toilet, gebruik een toiletverhoger.
  - een te laag bed, gebruik eventueel klossen.
• Als u zit, trek dan niet uw knieën naar uw borst. En zorg ervoor dat u niet te ver naar voren reikt.

Fout

Fout: vermijd het naar binnen draaien van uw been

Fout

Fout: vermijd het kruisen van uw benen

Goed

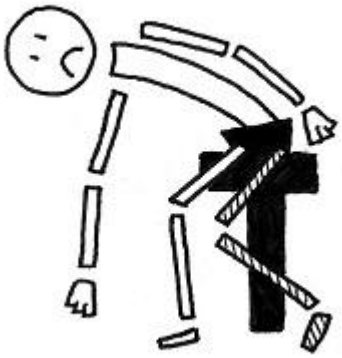
• Zet uw geopereerde been naar voren bij het opstaan en gaan zitten.
• Gebruik uw handen tijdens het opstaan. Hierdoor komt er minder druk op uw heup.

Goed

• Zorg ervoor dat u niet te ver voorover bukt en/of buigt bij het opstaan en gaan zitten.

Fout

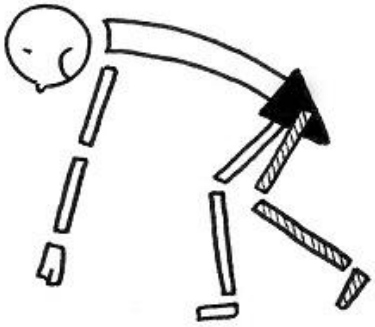
Bukken en tillen



Fout: vermijd bukken vanuit de stoel om iets op te rapen.

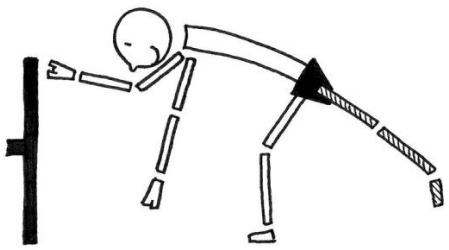
Fout

• Voorkom bukken, omdat uw heup dan te ver buigt.

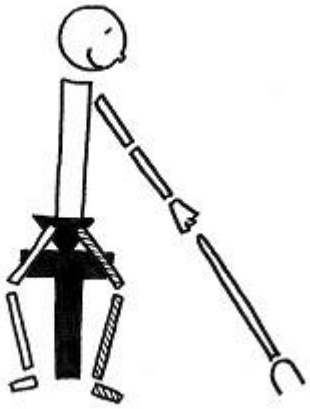


Fout

• Wilt u toch iets van de grond oprapen? Zet dan het geopereerde been naar achteren.
• Steun op uw andere been en zoek met uw hand steun op bijvoorbeeld een stoel, tafel of stok.



Goed



Goed: zo nodig kunt u een zogenaamde ‘helpinghand’ gebruiken, dit is een hulpmiddel.

Goed

In en uit de auto stappen

Instappen

- Voordat u in de auto stapt, zet u eerst de autostoel in de achterste stand en de rugleuning iets achterover.
- Eventueel kunt u nog een plastic zak of draaischijf op de zitting leggen voor het draaimoment.
- Daarna gaat u zitten met het geopereerde been naar voren. Verplaats uw billen zover mogelijk in de zitting. En verplaats uw benen zonder uw knie naar binnen te draaien in de auto. Zet de stoel niet weer naar voren.

Uitstappen

- Laat uw romp achterover leunen bij het uitstappen en zet dan 1 voor 1 uw voeten uit de auto.
- Zet bij het opstaan uw geopereerde been naar voren. Gebruik uw handen tijdens het opstaan, bij voorkeur niet aan de portier. Hierdoor komt er minder druk op de heup.

Bekijk het filmpje met adviezen

Weet u wat u kunt doen om te voorkomen dat uw nieuwe heup uit de kom schiet? Bekijk ook dit filmpje:

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/).

Heeft u nog vragen?

Heeft u vragen over deze informatie? Bel dan tijdens kantooruren met de afdeling Paramedische ziekenhuiszorg, telefoonnummer (073) 553 61 55.

Betrokken afdelingen

Fysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie)

Orthopedie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie)

Code PMD-108

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis