

Behandeling

# Heupprothese operatie; herstel thuis

U mag op de dag van de operatie - of de volgende dag - naar huis. Dit in overleg met uw medisch specialist. Er kunnen medische redenen zijn waarom u nog niet naar huis kunt gaan. U leest hier wat er gebeurt na ontslag en we geven u leefregels en adviezen voor thuis.

## Herstel thuis

### Hoe verloopt de eerste periode thuis?

#### Verwijderen hechtingen

Ongeveer 14 dagen na de operatie verwijdert de huisarts uw hechtingen of krammen.

#### Medicijnen

U krijgt medicijnen mee naar huis tegen de pijn, eventueel een maagbeschermer en bloedverdunners. Neem deze medicijnen in zoals de arts u heeft voorgeschreven.

##### **Medicijnen tegen de pijn afbouwen**

Thuis blijft u paracetamol (eventueel naproxen in combinatie met omeprazol als maagbeschermer) en oxycodon innemen tegen de pijn. U zult merken dat u steeds minder pijn krijgt. U heeft dan minder medicijnen tegen de pijn nodig. Het is belangrijk om de pijnstillers langzaam af te bouwen en niet opeens te stoppen. Omdat u een bepaald niveau van de medicijnen in het bloed heeft opgebouwd, zou u ineens veel pijn kunnen krijgen als u plotseling stopt.

Bij het afbouwen begint u met de zwaarste pijnstiller: oxycodon. Neem bijvoorbeeld 1 tablet in plaats van 2 tabletten. Als dit goed gaat kunt u stoppen met het innemen van de oxycodon.

Daarna bouwt u op dezelfde manier de naproxen af (als deze was voorgeschreven). Als u geen pijn meer heeft, stopt u de naproxen helemaal. U stopt dan ook met de omeprazol.

Daarna begint u met het afbouwen van de paracetamol. Laat eerst de tabletten van 12.00 uur weg. Daarna die van 17.00 uur, daarna die van 22.00 uur en tot slot die van 07.00 uur. Krijgt u weer pijnklachten? Ga dan terug naar de vorige stap.

#### Fysiotherapie

U moet thuis doorgaan met de fysiotherapie. U maakt zelf de afspraak met een fysiotherapeut bij u in de buurt. U krijgt een overdracht mee voor deze fysiotherapeut. De machtiging voor de fysiotherapeut sturen wij op.

## Wat doet u bij problemen thuis?

Krijgt u vóór uw controleafspraak meer pijn of blijft u pijn houden? Of zijn er andere problemen die te maken hebben met de operatie? Dan belt u naar het ziekenhuis:

- De eerste 24 uur na ontslag belt u tijdens kantooruren naar de polikliniek Orthopedie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie>), telefoonnummer (073) 553 60 50. In dringende gevallen buiten kantooruren belt u naar de verpleegafdeling Orthopedie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/verpleegafdeling-orthopedie-a8-zuid>), telefoonnummer (073) 553 25 21.
- Zijn er problemen ná de eerste 24 uur thuis? Dan kunt u bellen naar (073) 553 67 86. Afhankelijk van het tijdstip komt u via dit telefoonnummer in contact met de polikliniek Orthopedie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie>) (tijdens kantooruren) of met de afdeling Spoedeisende Hulp (buiten kantooruren).

Bij vragen of problemen ná uw eerste controleafspraak belt u uw huisarts.

## Controles

U komt op controle op de polikliniek Orthopedie na 8 weken en na 12 maanden.

## Leefregels en adviezen voor thuis

### Wondverzorging

- De pleister (aquacel) mag tot dag 10 na de operatie op de wond blijven zitten. De pleister kan erg verzadigd zijn. Dit is normaal. Het bloed uit de wond reageert met de inhoud van de pleister, dit kan er klonterig uitzien. De 10e dag na de operatie mag u de pleister thuis zelf verwijderen. Heeft u thuiszorg? Dan doet de verpleegkundige dit voor u. We adviseren u om na het verwijderen van de pleister te douchen (zonder pleister). Wanneer de wond droog is, mag u er een witte eilandpleister opplakken als u dat prettig vindt.
- Lekt er vocht onder de pleister uit of laat de pleister vanzelf los vanwege wondlekkage? Neem contact op met de polikliniek Orthopedie.
- Er kunnen blauwe plekken ontstaan op uw geopereerde been. Deze gaan vanzelf weg.
- Gebruik rondom de wond geen crème of lotion.
- 14 dagen na de operatie verwijdert de huisarts de hechtingen. Het wondgebied kan hierna wat blauw zien en warm aanvoelen. Dit is normaal.

### Wassen - douchen - in bad

- De eerste 6 weken mag u niet bukken. Is er geen mantelzorgster die u kan helpen? Maak dan gebruik van hulpmiddelen om uw onderbenen te wassen en te drogen.
- Maak bij het wassen en afdrogen gebruik van een hoge stoel met armleuningen. Het risico dat u valt is hierdoor kleiner.
- In bad gaan raden wij af, omdat u dan uw geopereerde heup meer dan 90 graden moet buigen om uit bad te kunnen komen. U kunt wel een badplank op het bad gebruiken om zittend te douchen en af te drogen.
- Voor de veiligheid kunt u een goede anti-slipmat in de douche leggen.

### Activiteiten weer oppakken

Uw been is na de operatie waarschijnlijk nog dik. Dit wordt na een paar weken minder. Bij pijn en zwelling kunt u uw been het beste hoog leggen. Leg geen kussen onder de knie.

- Maak geen bewegingen zoals hurken, bukken en de benen over elkaar slaan.
- Lopen binnen en buiten gaat in overleg met uw fysiotherapeut.
- Zwemmen is na 6 weken toegestaan, na toestemming van uw orthopeed.
- Fietsen mag na 6 weken als u voldoende controle heeft over uw geopereerde been en als u gebruik maakt van een (dames)fiets met lage instap.
- Om infecties te voorkomen mag u de eerste 6 weken na de operatie geen pedicurebehandeling ondergaan.
- Autorijden (en het besturen van andere vervoersmiddelen) mag u alleen als u weer goed bent hersteld. Dit zegt de wet. Uw arts kan en mag niet beoordelen of u in staat bent om uw auto te besturen. Autorijden doet u altijd op eigen risico. De arts adviseert u de eerste 4 weken niet zelf auto te rijden. Mogelijk heeft uw verzekering regels die gaan over het wel of niet verzekerd zijn na een operatie. U kunt dit navragen bij uw verzekeringsmaatschappij.
- Het is raadzaam geen pijnstillers te gebruiken als u gaat autorijden.
- Draag schoenen die vast aan de voet zitten en een brede hak hebben. Draag de eerste 3 maanden geen hoge hakken en slippers.
- Ga bij voorkeur op een wat hogere stoel zitten. Vermijd lage stoelen met een zachte zitting.
- In overleg met uw fysiotherapeut leert u uw loophulpmiddel afbouwen.
- Buitenshuis loopt u nog tenminste 6 weken met een loophulpmiddel.
- Staande draaien doet u door kleine stapjes te nemen. Draai niet op het geopereerde been!

## Reizen met een metalen implantaat

U vraagt zich misschien af hoe het gaat bij de veiligheidscontrole op luchthavens, als u een metalen implantaat heeft. Lees meer hierover op onze pagina 'Reizen met een metalen implantaat

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/reizen-met-een-metalen-implantaat>)'.

## Betrokken afdelingen

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

Code ORP-011c