Behandeling

Heupprothese operatie; herstel thuis

U mag op de dag van de operatie - of de volgende dag - naar huis. Er kunnen medische redenen zijn waarom u nog niet naar huis kunt gaan. Lees hier de meest gestelde vragen en antwoorden over het herstel thuis. We geven u leefregels en adviezen voor thuis.

Alle informatie over uw herstel thuis

Meest gestelde vragen en antwoorden

Hoe lang blijft mijn heup dik, pijnlijk en/of blauw?

Ongeveer 2 tot 3 dagen na de operatie kan uw been flink gaan zwellen en blauw worden. Uw been gaat nu letterlijk zwaar aan voelen. Uw lichaam werkt nu hard aan uw herstel en heeft moeite om het vocht uit uw been te krijgen. De dagen hierna neemt de zwelling vaak nog toe, voordat het weer minder wordt. De eerste weken na de operatie vermindert de zwelling.

Wat u zelf kunt doen om zwelling te verminderen:

- Wissel bewegen af met rustmomenten. Leg dan de benen omhoog en beweeg de voeten.
- Vermijd stilstaan.
- De zwelling is meestal ‘s avonds het grootst. Zet als dat kan het uiteinde van uw bed ietsje omhoog. U kunt ook een kussen bij het voeteneinde onder het matras leggen.

De pijn wordt geleidelijk minder. De pijn begint minder te worden na ongeveer 2 weken. Dit verbetert nog aanzienlijk 2 tot 3 maanden na de operatie. Het is belangrijk om te zoeken naar de balans tussen rust en beweging.

Blauwe plekken/ bloeduitstortingen die bij de operatie ontstaan, komen soms pas later naar de oppervlakte. Door de zwaartekracht zakken ze langzaam naar beneden. Hierdoor kan uw been zelfs tot in de tenen blauw zijn. Dit is niet erg, maar kan wel voor ongemak, minder goed kunnen bewegen en pijn zorgen. Het smeren van arnica zalf helpt de bloeduitstortingen snel op te lossen. Dit is zonder recept te koop bij drogisterij of apotheek.

Het eerste jaar na de operatie kunt u nog een doffe pijn voelen na lange wandelingen. Ook kunt u nog een poos ‘startpijn’ houden (pijn bij de eerste paar stappen na het opstaan). Dit pijnlijke/stijve gevoel verbetert zonder behandeling. Het betekent zeker niet dat de prothese niet goed functioneert of los zit.

U kunt ook last hebben van uw bilspieren. Deze spieren zijn tijdens de operatie opzij gelegd en weer teruggelegd. Het afnemen van deze pijn heeft tijd nodig en hierbij helpt het om de bilspier te trainen. Vraag uw fysiotherapeut hiernaar.

Waarom moet ik ’s nachts vaker naar het toilet?

Dit is met name de eerste weken zo, als het been nog gezwollen is. 's Nachts wordt de zwelling minder, doordat het lichaam dan het vocht beter kan opruimen. Overtollig vocht wordt naar de blaas afgevoerd, met als gevolg dat u vaker moet plassen.

Ik ben nog duizelig, wat kan ik doen?

U kunt de eerste dagen nog duizelig zijn van de operatie. De pijnstilling oxycodon kan ook duizeligheidklachten geven. Probeer deze pijnstilling dan zo snel als mogelijk is af te bouwen.

Wanneer mag ik weer douchen en in bad?

Als u met ontslag gaat zit er een waterdichte pleister op de wond. Hiermee mag u douchen.

Het beste is om de wond de eerste 2 maanden met uw handen te wassen en niet met een washandje. Let erop dat u het litteken van boven naar beneden wast (niet van links naar rechts).

Gebruik rond het wondgebied geen crème of lotion.

Een bad nemen mag weer als de wond helemaal gesloten is.

Waar moet ik op letten na de heupoperatie?

De eerste 3 maanden na de operatie moet u extra opletten om te voorkomen dat de heup uit kom schiet (luxatie):

- Ga niet met de benen over elkaar zitten.
- U mag niet hurken.
- U mag niet bukken vanuit een stand met de benen naast elkaar. Er wordt aan u geleerd hoe u iets van de grond kunt rapen met het geopereerde been naar achteren uitgestrekt.
- Zorg dat u niet het been gebogen naar omhoog en tegelijk naar binnen draait.

Nog een paar leefregels:

- Blijf de krukken gebruiken zolang als de fysiotherapeut het nodig vindt. Dit hangt af van uw looppatroon en stabiliteit.
- U mag na 8 weken weer zwemmen, na toestemming van uw orthopeed.
- Om infecties te voorkomen mag u de eerste 6 weken na de operatie geen pedicurebehandeling ondergaan.

Hoe lang blijft de kans bestaan dat de heup uit de kom gaat?

Dit kan eigenlijk uw hele verdere leven gebeuren. De kans hierop wordt stukken kleiner, naarmate het langer is geleden dat u bent geopereerd. Het uit de kom schieten van de heup is bijna altijd het gevolg van een combinatie van verkeerde bewegingen die iemand per ongeluk heeft gemaakt. Uw fysiotherapeut legt deze combinatie van verkeerde bewegingen aan u uit.

Wanneer mag ik weer gaan fietsen en autorijden?

- Autorijden (en het besturen van andere vervoersmiddelen) mag 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.
- 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. Het fietsen moet soepel gaan zonder grote kracht of inspanning. Eventueel oefenen op een hometrainer is aan te raden.

Wanneer mag ik weer traplopen?

Het is belangrijk dat de verpleegkundigen en de fysiotherapeut het weten als u thuis een trap op moet lopen. Tijdens de opname in het ziekenhuis oefenen we het traplopen met u, zodat dit voor u thuis geen problemen oplevert.

Wanneer kan ik weer werken?

Dit kan per patiënt verschillend zijn en vraagt om een individueel advies. Raadpleeg hierover dus uw bedrijfsarts. Maak samen met de bedrijfsarts een plan om terug te keren.

Ik loop mank, wat kan ik daaraan doen?

Probeer met een kruk aan de gezonde zijde te lopen en de bilspier te trainen. Op den duur gaat het mank lopen over.

Ik ervaar beenlengteverschil, wat kan ik daaraan doen?

Vaak voelen mensen kort na de operatie een verschil, omdat de spieren nog niet volledig zijn opgerekt. Dit is meestal binnen 3 maanden weg.

Een beenlengteverschil kan ook veroorzaakt zijn tijdens de operatie, om een betere spanning rond de heupprothese te krijgen. Als het verschil minder dan een halve centimeter is, hoeft u niets te doen. Tot één centimeter kunt u een inlegzooltje van een halve centimeter in de schoen doen. Als het verschil meer is dan één centimeter is, kunt u een verhoging onder de hak van de schoen laten maken. Dit mag pas 3 maanden na operatie.

Start niet te snel met hulpmiddelen en geef uw lichaam de tijd om aan de nieuwe situatie te wennen. Bespreek het eerst bij de controle in het ziekenhuis en eventueel met uw fysiotherapeut.

Mijn heup is stijf, wordt dit nog minder?

De stijfheid van uw heup vermindert wel door de operatie, maar uw heup wordt nooit meer zo soepel als vóór het begin van de artroseklachten. Dit komt omdat op het moment van operatie de spieren rond de heup vaak al verkort zijn. Bovendien zorgt ook het inwendige littekenweefsel voor verminderde soepelheid.

Hoe lang gaat de prothese mee?

U mag ervan uit gaan dat uw prothese een heel aantal jaren meegaat. Helaas is deze niet voor eeuwig: ook een prothese kan slijten. De prothese kan ook loslaten van het omliggende bot. Gelukkig is de moderne heupprothese vaak in staat om meer dan 10 jaar mee te gaan.

Ik heb veel last van het litteken, mag ik in de zon?

Het litteken heeft een jaar nodig om tot rust te komen. U mag wel in de zon met het litteken, maar gebruik een hoge factor zonnebrandcrème (SPF 50).

Ik heb veel last van mijn rug, is dit normaal?

Dit hoort deels bij het herstelproces. Er worden andere spieren gebruikt dan in de tijd dat de heup versleten was. Vaak hebben patiënten niet alleen slijtage van de heup, maar ook van de rug. Dit laatste probleem verandert niet door een heupoperatie.

Moet ik het melden bij de veiligheidscontrole op het vliegveld en kan ik een MRI-scan krijgen?

In uw prothese is titanium/roestvrij staal verwerkt. Dit geeft bijna zeker een signaal bij een douanepoortje. Leg in dat geval rustig uit dat u een prothese hebt. Lees ook de pagina 'Reizen met een metalen implantaat (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/reizen-met-een-metalen-implantaat)'.

Moet u in de toekomst eventueel een MRI-scan krijgen, meld dan dat u een prothese hebt. In het algemeen kan dit onderzoek wel plaatsvinden.

Hoeveel weegt de prothese?

Ongeveer 500 gram. Dit is ongeveer even zwaar als het bot dat is verwijderd.

De huid van de heup is gevoelloos, is dit normaal?

Dit klopt, de oppervlakkige huidzenuwen zijn doorgesneden. Tot een jaar na de operatie kan dit verbeteren of herstellen. Soms blijft er een stukje huid gevoelloos.

Moet ik ergens rekening mee houden bij het vrijen?

Gemeenschap na de operatie is geen probleem, als u maar niet de houdingen aanneemt die kunnen leiden tot het uit de kom gaan van de heup.

Medicijnen

Voordat u naar huis gaat na de operatie, haalt u uw medicijnen op bij de JBZ apotheek.

Medicijnen tegen trombose

U start met medicijnen om trombose (bloedpropjes) te voorkomen. Dit kunnen tabletten of injecties zijn voor 4 weken. De arts en verpleegkundige geven u instructies over deze medicijnen.

Als u voor de operatie ook al bloed verdunnende medicijnen gebruikte, heeft de arts met u besproken wanneer u deze weer mag gaan gebruiken.

Medicijnen tegen de pijn afbouwen

U krijgt medicijnen mee naar huis tegen de pijn. Lees hier hoe u het gebruik hiervan moet afbouwen:

- 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.

Omeprazol

Omeprazol is een maagbeschermer die altijd wordt gegeven in combinatie met een 'NSAID', zoals naproxen, diclofenac of ibuprofen. NSAID’s kunnen namelijk bijwerkingen hebben als irritatie aan het maagslijmvlies, waardoor een maagbloeding kan

ontstaan. Om dit te voorkomen krijgt u 's morgens één tablet omeprazol. Het is belangrijk om het tablet niet te vermalen of op te lossen in water: u moet het in één keer door slikken. In sommige gevallen kan er worden afgesproken dat u een variant van omeprazol krijgt. Dit is bijvoorbeeld het geval als u al een maagbeschermer gebruikt of wanneer u niet goed de tablet in één keer door kunt slikken.

Movicolon

Opiaten zoals oxycodon kunnen een verstoppend werken op de darmen. Daarom krijgt u er een zakje movicolon (1 keer per dag) bij. Dit is een poeder dat u oplost in water, om de ontlasting zachter te maken.

Voor het aanvragen van een herhaalrecept belt u naar de polikliniek Orthopedie.

Wondverzorging

De pleister (aquacel) mag tot dag 10 na de operatie op de wond blijven zitten. U mag met deze pleister douchen. 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. 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.

Wat te doen bij lekkage van de wond:

De aquacelpleister mag pas de 3e dag na de operatie vervangen worden. Dit gebeurt op de poli door de poliverpleegkundige. Tot die tijd moet de pleister blijven zitten. Mocht er wondvocht/bloed langs de pleister lopen dan mag u zelf de wond bij verbinden tot de 3e dag na de operatie.

Bel het ziekenhuis als:

- er vocht onder de pleister uit lekt
- of de pleister vanzelf los laat door het lekken van de wond.

Bel de poliverpleegkundige om een afspraak te maken of advies te vragen.

Hechtingen verwijderen

14 dagen na de operatie moeten de hechtingen worden verwijderd. Als u thuiszorg heeft, doet de verpleegkundige dit voor u. Als u geen thuiszorg heeft, maakt u hiervoor een afspraak bij uw huisarts.

Voor het verwijderen van de hechtingen/nietjes krijgt u vanuit het ziekenhuis een speciaal tangetje mee. Als huisarts geen hechtingen verwijdert, kunt u bellen met de poliverpleegkundige om een afspraak te maken.

Fysiotherapie

U moet thuis doorgaan met 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. Mocht u na een week na opname nog niets hebben ontvangen bel dan naar de polikliniek Orthopedie.

Wat doet u bij problemen thuis?

Bij onverwachte problemen die te maken hebben met uw operatie, belt u naar de poliverpleegkundige Orthopedie.

Patiënten die zijn aangemeld bij het Monitoringscentrum kunnen dagelijks tot 21.00 uur telefonisch contact opnemen met het Monitoringscentrum.

De eerste 24 uur thuis, kunt u bij heel dringende problemen na 21.00 uur, die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag, bellen naar de verpleegafdeling waar u opgenomen bent geweest.

Na de eerste 24 uur kunt u bij heel dringende problemen na 21.00 uur, die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag, bellen naar afdeling Spoedeisende Hulp.

Belangrijke telefoonnummers

Poliverpleegkundige Orthopedie:

U mag de poliverpleegkundige bellen als u vragen heeft over de heupoperatie:

(073) 553 52 86, bereikbaar maandag t/m vrijdag tussen 8.00 en 16.30 uur.

Monitoringscentrum (thuismonitoring)

(073) 553 61 76, bereikbaar dagelijks tot 21.00 uur. Alleen als u heeft aangemeld voor thuismonitoring.

Spoedeisende Hulp: (alleen bij spoed): na de operatie tussen 21.00 en 8.30 uur.

Alleen als het niet kan wachten tot de volgende werkdag!

(073) 553 67 86

Polikliniek Orthopedie:

(073) 553 60 50, bereikbaar maandag t/m vrijdag tussen 8.30 - 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur.

Betrokken afdelingen

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

Code ORP-011c

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis