

PARAMEDISCHE AFDELING

VOORKOM EEN HEUP UIT DE KOM

OEFENINGEN EN RICHTLIJNEN

Inleiding



U bent opgenomen omdat uw nieuwe heup uit de kom is geschoten. Uw heup terug plaatsen gebeurt op de Spoedeisende Hulp of op de operatiekamer. Hierna is het belangrijk dat u zich weer ten minste drie maanden aan de bekende leefregels houdt die u na uw heupoperatie heeft gehad. Deze vindt u ook terug in de folder.

Verder is het belangrijk om te weten door welke beweging uw heup uit de kom is gegaan. Dit om te voorkomen dat dit weer gebeurt.

Praktische adviezen en richtlijnen

- Na terugplaatsing 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 met ontlag.



Deze informatie voor patienten is met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie. Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

© Jeroen Bosch Ziekenhuis 2011 www.jeroenboschziekenhuis.nl

(PMD-108, uitgave september 2014)

- De eerste acht weken is het belangrijk dat u bij het zitten, opstaan, draaien, aan- en uit-kleden, liggen, bukken, grijpen, het in- en uit een auto stappen, extra op let :
 - het buigen van uw heup (niet verder dan 90°);
 - het kruisen van uw benen;
 - het naar binnen draaien van uw knie.
- Na zes weken mag u weer fietsen. Gebruik dan een damesfiets met een lage instap.

Liggen



Goed

- 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 rug- naar buikligging over de geopereerde zijde.



Fout

- Ligt u op uw gezonde zijde, 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.

Staan / draaien



Goed

- Tijdens draaien op de plaats moet u uw voeten goed op te tillen. Verplaats u met kleine pasjes.



Fout

- Ga niet staan met uw knie naar binnen gedraaid.

Zitten



Goed

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



Fout

- 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 voorkom dat u te ver naar voren reikt.



Fout

- Vermijd het naar binnen draaien van uw been.



Fout



Fout

- Vermijd het kruisen van uw benen.



Goed



Goed

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



Fout

- Voorkom dat u te ver voorover bukt/buigt bij het opstaan en gaan zitten.



Fout

- Vermijd bukken vanuit de stoel om iets op te rapen.



Fout

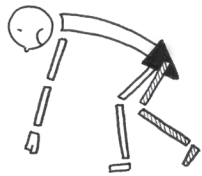
Aan- en uitkleden



Fout

- Zorg ervoor dat u uw heup niet te fors buigt bij het aantrekken van uw (onder)broek, kousen en schoenen. U kunt zich beter laten helpen of een hulpmiddel gebruiken. Gebruik een lange schoenlepel op de juiste manier, namelijk via de **binnen** zijde van de schoen. Zo voorkomt u dat uw been naar binnen draait.
- Zorg er altijd voor dat u uw geopereerde been **niet** ongemerkt naar binnen draait.
- Als u zit en bijvoorbeeld iets van uw nachtkastje wilt pakken, zorg dan dat beide billen contact blijven houden met de stoel. Gebeurt dit niet, dan kan het geopereerde been naar binnen draaien. Dit geldt voor zowel het links als het rechtsom draaien.

Bukken en tillen



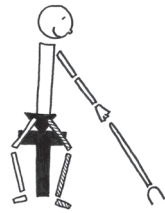
Fout

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



Goed

- 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, een tafel of een stok.



Goed

- Zonodig kunt u een zogenaamde 'helpinghand' gebruiken, dit is een hulpmiddel.



Goed

In- en uitstappen auto

Vóór het instappen in de auto 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.

Laat uw romp achterover leunen bij het uitstappen en zet dan één voor één 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.

Het is verstandig om de eerste twee maanden **niet** zelf te rijden !

Heeft u nog vragen?

Dan kunt u contact opnemen met de Paramedische afdeling. Zij zijn te bereiken via telefoonnummer (073) 553 61 55.