



Vereniging
Afwijkende
Heupontwikkeling

HEUPGE(W)RICHT

SEPTEMBER 2019

89



► Mijn triple osteotomie

Door: Caroline Akkermans

Ruim vier jaar geleden was het zover en werd ik op mijn 40^e geopereerd; ik kreeg een triple osteotomie. Een flinke ingreep met een lange revalidatie. Bloed, zweet en tranen en een dosis geduld.

Zo vroeg als mijn herinneringen gaan kwam ik al vaak in het ziekenhuis bij een orthopeed. Ik had heupdysplasie. Ik was 2 jaar oud en werd maandelijks gecontroleerd. Ik kreeg steunzolen en wist niet beter dan dat ik rond mijn 13^e geopereerd zou worden; de zogeheten pandakplastiek. Maar toen ik 12 jaar

was, kreeg ik een nieuwe, net afgestuurde, orthopeed en hij vond alle bevindingen van zijn gepensioneerde voorganger maar onzin. Blijkbaar was er niets met mij aan de hand en dus zei ik mijn orthopeed gedag.

Ik kwam in de puberteit en had wel wat kwaaltjes; ik kon moeilijk slenteren of lang staan. Veel later werd ik zwanger en had, zo dacht ik, de gebruikelijke pijntjes.

Mijn bekken deed zeer, maar de heupdysplasie was inmiddels aardig uit mijn systeem verdwenen. Na mijn 30^e kreeg ik vaak pijn in mijn lies en toog ik naar het ziekenhuis. Ja, ik had heupdysplasie en nee, daar gingen ze voorlopig niets aan doen. Ik moest over een jaar maar terugkomen. Ik kreeg een sportarts toegewezen en daarna maandenlang intensieve therapie. Ik heb het nog heel wat jaartjes uit kunnen zingen, maar vijf jaar geleden werden de klachten dan toch echt wel serieus; het werk werd steeds zwaarder (zorgsector), wandelen ging moeizaam (max. 2 km) en ik had elke dag steeds meer pijn. Ik besloot om weer wat fysiotherapie behandelingen te nemen en kwam bij een nieuwe fysiotherapeut. Hij hoorde mijn verhaal, voelde hier en daar en voor ik het wist zat ik weer bij de orthopedisch chirurg. Blijkbaar vond hij vijf jaar lang genoeg en ging direct in actie. Er werden foto's en scans gemaakt, alles werd opgemeten en toen kwam het hoge woord eruit. Ik kon alleen maar zonder pijn verder als ik geopereerd zou worden. Voor een nieuwe heup was ik te jong, dus werd het een Triple Osteotomie.

Eind december viel de beslissing en eind februari werd ik geopereerd. Mijn operatie zou de grootste ingreep van de dag zijn en alle andere operaties werden om mijn ingreep heen gepland. Ik merkte aan alles en iedereen in het ziekenhuis dat het niet de makkelijkste operatie ging worden. Met





enige angst liet ik mij goed informeren. Ik zou een epidurale en een spinale ruggenprik krijgen en een roesje (“Wat? Ga ik niet onder narcose?”) zodat ze mij tijdens de ingreep makkelijker konden draaien. Eerst werd ik op mijn buik gelegd en werd er een snee gemaakt in mijn bil om daar het bekken door te zagen. Daarna werd ik omgedraaid en werd het bekken aan de voorkant doorgezaagd (totaal drie snedes). Tussendoor werd ik wakker en vroeg aan de anesthesioloog waarom ze op de gang aan het klussen waren. Hij moest lachen en zei dat ik weer lekker mocht gaan slapen. Pas later hoorde ik dat al dat getimmer e.d. gewoon vanuit mijn eigen operatiekamer kwam. Drie dagen lang hield ik de epiduraal en lag ik aan allerlei slangen, buizen en toeters en bellen. Toen die er allemaal uit en af mochten, kon ik zoetjes aan proberen om uit

bed te komen met behulp van een looprek. Dagenlang kreeg ik allerlei soorten morfine en pijnstillers, totdat ik een verpleegster op de gang hoorde zeggen dat er “nog niet veel inzat”. Dat ging dus over mij. Ik zou ze wel eens even wat laten zien daar!

Ik liet de kortwerkende morfine staan en ging aan de slag, want ik wilde naar huis. Na ruim een week mocht ik eindelijk naar huis. Hoewel ze mij als een koningin hebben behandeld, was het tijd om te gaan. Thuis stond een bed klaar in de huiskamer, een relaxstoel, een douchekruk, krukken, een rolstoel en een foamkussen die ik kon gebruiken om erop te gaan zitten.

Thuis zag ik de schade; zes littekens en een kuil waar normaal een stuk heupbot moet zitten. Dat hebben ze gebruikt om een spies



van te maken om mijn heup vast te zetten en verder zaten er twee grote schroeven in mijn heup.

Toen de hechtingen verwijderd waren mocht ik beginnen met hydrotherapie in het revalidatiecentrum en daarna nog een jaar lang intensieve therapie. Eerst nog maandenlang in het ziekenhuis, daarna in mijn woonplaats. Ruim drie maanden gebruikte ik naast mijn krukken ook nog een rolstoel. Mijn krukken heb ik zes maanden later in de hoek gezet.

Tien maanden na de operatie kon ik weer volledig aan het werk. Mijn doel was om één jaar na de operatie 10 km te lopen. Dat is gelukt! Ik ben na een jaar fysiotherapie doorgegaan met krachttraining en dat doe ik nog steeds drie keer per week. Soms ga ik een tijdje hardlopen, maar dat moet ik helaas vaak opgeven na een aantal weken. Mijn andere heup is tenslotte (nog) niet geopereerd.

Hoe het nu gaat? Het gaat heel erg goed. Ik loop, ik sport, ik wandel, ik leef weer. Er zijn dagen bij dat het allemaal wat moeizamer gaat en dan voel ik wel pijn-tjes. En ik weet ook dat sommige dingen gewoon niet gaan, denk bijvoorbeeld aan de kleermakerszit en squatten. Ook is het voor mij lastig om meer dan 10 á 15 km te lopen, maar ik ben ZO ontzettend blij dat ik gewoon voor 90% pijnvrij door het leven kan!

Alle credits gaan naar Drs. Bennink en het team van het Jeroen Bosch ziekenhuis in Den Bosch, mijn lieve fysiotherapeuten en niet te vergeten mijn familie en vrienden. Want eerlijk is eerlijk, het was een lange moeizame en pittige weg, maar we zijn er goed uitgekomen!

Caroline Akkermans Vught