

PARAMEDISCHE ZIEKENHUISZORG

HEUP REPARATIE OPERATIE

OEFENINGEN EN RICHTLIJNEN

Inleiding

Wanneer uw heup gebroken is en u voor operatie in aanmerking komt, heeft de arts de keuze uit diverse operatie mogelijkheden. Bepalend voor deze keuze is onder andere de precieze plaats van de breuk.

In uw geval is de heup gestabiliseerd door het plaatsen van een

Groot voordeel van zo'n operatie is, dat dit u de mogelijkheid geeft weer snel 'op de been' te zijn. De meeste mensen mogen na een heup reparatie operatie direct 100% belasten. Dit betekent dat u met uw gehele gewicht op uw been mag staan. Mensen bij wie dit NIET wordt toegestaan, krijgen een individueel schema waarin is aangegeven hoe snel de belasting mag worden opgebouwd.

In uw geval mag de heup % worden belast.

Omdat het steunen op het geopereerde been de eerste tijd gevoelig is, leert u lopen met ondersteuning van een loophulpmiddel. Dit kan bijvoorbeeld een looprekje zijn, een rollator of elleboogkrukken. Door correct met de handen op dit loophulpmiddel te steunen, vermindert u de druk op de heup bij het staan en lopen. De fysiotherapeut komt dit met u oefenen.

Moet u thuis drempels nemen of traplopen, dan oefent de fysiotherapie dit ook met u.

Daarnaast leert de fysiotherapeut u een aantal oefeningen die tot doel hebben uw kracht en beweeglijkheid snel op peil te brengen. Deze oefeningen vindt u in deze folder. Na de operatie mag u uw been in alle richtingen bewegen. Er wordt per patiënt bekeken of fysiotherapie na ontslag uit het ziekenhuis noodzakelijk is. De fysiotherapeut bespreekt dit met u.



Praktische adviezen na de operatie

- Het is verstandig om schoenen te dragen, die vast aan de voet zitten en een brede hak hebben. Hoge hakken en slippers mag u de eerste drie maanden niet dragen.
- Ga bij voorkeur op een wat hogere stoel zitten. Het opstaan uit een lage stoel met een zachte zitting is over het algemeen extra lastig.
- Als het opstaan en gaan zitten pijnlijk is: plaats bij het gaan staan en bij het gaan zitten uw geopereerde been wat naar voren, en gebruik de leuning van de stoel.
- Bewegingen als hurken en de benen over elkaar slaan kunnen zeker in de eerste periode pijn veroorzaken.
- Staande draaien doet u langzaam, stap voor stap.
- Zijligging kan prettiger zijn door een groot kussen tussen uw knieën te plaatsen.
- In overleg met uw fysiotherapeut leert u om uw loophulpmiddel steeds minder te gebruiken.

Na zes weken:

- Wanneer u voldoende controle heeft over het geopereerde been mag u weer fietsen. Gebruik zo nodig een damesmodel fiets vanwege de lage instap.
- Ouderengymnastiek en (beperkt) sporten kan en mag in overleg met uw arts.
- Wanneer u weer mag autorijden wordt per persoon bekeken. Als u voldoende controle heeft over uw geopereerde been mag u na zes weken weer autorijden. Het is niet verstandig om auto te rijden als u nog medicijnen tegen de pijn slikt en/of nog met hulpmiddelen loopt.
- Als u weer met autorijden wilt beginnen overleg dit dan eerst met uw arts. Bekijk van tevoren ook eventuele polisvoorwaarden van uw verzekeringsmaatschappij.

In en uit de auto stappen (de eerste zes weken rijdt u alleen mee):

- Laat de auto niet tegen de stoeprand parkeren, maar op de stoep of op een meter afstand van de stoep.
- Zorg bij het instappen dat de autodeur volledig geopend kan worden. Laat de bestuurder de bijrijderstoel in de achterste stand zetten. Leg een grote plastic zak op de zitting van de stoel. Sta met de achterzijde van uw benen tegen de autostoel. Steun met uw handen op de rugleuning en zitting van de stoel en ga rustig zitten. Schuif met uw billen zo diep mogelijk de auto in. Plaats uw benen tegelijkertijd of een voor een de auto in.





Oefeningen na de operatie

Het oefenschema is bedoeld als geheugensteuntje bij de oefeningen die de fysiotherapeut met u heeft doorgenomen.

Het is niet de bedoeling dat u op eigen initiatief met nieuwe oefeningen begint. Doe alleen de oefeningen die door de fysiotherapeut zijn aangekruist.

In het algemeen geldt: oefen drie keer per dag. Als het belangrijk is dat u een oefening vaker herhaalt, wordt dat apart vermeld. Bij het oefenen mag u enige rek voelen en er mag gerust wat vermoeidheid optreden. Forceer echter nooit.

Oefeningen liggend

1		Tenminste ieder uur 10x	Voeten optrekken en wegduwen. Alleen de voeten bewegen, de benen blijven stil liggen.
2		5 - 10x	Uw knie rustig optrekken in de richting van de borst
3		5x 5 sec.	Uw been gestrekt neerleggen, waarbij u de knieholte naar beneden drukt en zo de bovenbeenspieren aanspant. Het niet geopereerde been mag gebogen op het bed staan.
4		5x 5 sec.	Zo veel mogelijk gestrekt liggen. Nu de billen samenknippen.

5

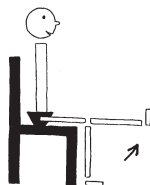


1x per dag
30 minuten

Neem platte bedrust. Gebruik (zo mogelijk) slechts één hoofdkussen, de hoofdsteun is omlaag. Uw niet geopereerde been mag u op-trekken. (N.B. In overleg wordt soms buikligging geadviseerd).

Oefeningen zittend

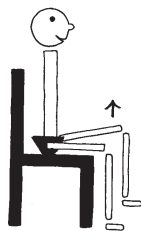
6



5x 5 sec.

Zit goed achterin de stoel. Nu de knie strekken; het been zo recht mogelijk maken.

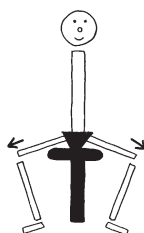
7



5x 5 sec.

Hef uw been een klein stukje. De knie blijft gebogen. De voet los van de grond laten komen.

8

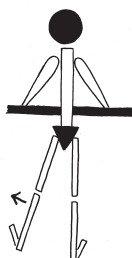


5x

Voor deze oefening komt u op de rand van de stoel zitten. Zet uw voeten op de grond, dicht bij elkaar. Beweeg nu alleen de knieën van elkaar af, de voeten blijven staan.

Oefeningen staand

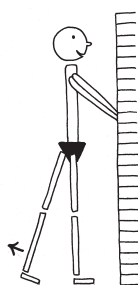
9



5x 5 sec.

Steun goed met uw handen. Hef het gestrekte geopereerde been zijwaarts (alsof u tussen twee muren in staat; niet naar voren neigen, niet draaien).

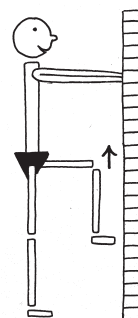
10



5x 5 sec.

Op dezelfde wijze achterwaarts.

11



5x 5 sec.

Met gebogen been. Voorwaarts. Probeer steeds alleen het been te bewegen. De rug blijft recht.