

# Heupkrant

## DAG 1 NA DE OPERATIE

### Goedemorgen!

U heeft een nieuwe heup. Hopelijk heeft u vannacht goed geslapen. Vandaag zal er immers al flink geoeft worden. U zal al wat wandelen met de kinesist, en misschien zelfs al een trap op en af gaan. U mag ook opzitten in de zetel. Verplicht te bed blijven is verleden tijd.

Het wordt een drukke dag. Probeer tussendoor voldoende rust te nemen en vraag uw bezoek om niet te lang te blijven.

### Mag ik steunen op mijn nieuwe heup?

Ja! Na een heupoperatie mag u onmiddellijk steunen op de nieuwe heup. Hierdoor kan u snel revalideren bent u terug snel op de been.

### Het programma van vandaag

De ergotherapeut helpt u vandaag om naar de badkamer te stappen. Hier kan u zich zelfstandig wassen. Heeft u hulp nodig bij het wassen of aankleden? Vraag het gerust.

Er wordt verteld hoe u uit bed kan komen en in de zetel kan gaan zitten. Daarnaast worden nog tal van praktische tips meegedeeld.

Radiografie: in de loop van de dag komt men u halen om op de benedenverdieping een radiografie van de heup te laten vervaardigen. Dit is standaard voor alle patiënten.

Bezoek van de kinesist: door snel en intensief te oefenen zal u vlot herstellen en zal uw zelfvertrouwen sterk toenemen.

### Ter info

Zoals u heeft gemerkt worden er geen buisjes gebruikt in de heup. Er moet met andere woorden geen buisje verwijderd worden. Ook het verband mag netjes dicht blijven. De wonde dient in totaal ongeveer 14 dagen afgedekt te blijven.

Een blaassonde wordt normaal niet gebruikt. Enkel bij plasmoeilijkheden wordt soms besloten om een blaassonde te plaatsen, liefst zo kort mogelijk.

Het infuus wordt vandaag al afgekoppeld. Het buisje in de arm (het zogenaamde 'slotje') blijft nog tot morgen ter plaatse.

#### TIP

Zodra u terug thuis bent is kinesitherapie en eventueel thuisverpleging nodig.

Maak nu al uw afspraken.

### Het ergo-team is er voor u!

De term ergotherapie is afkomstig van het Griekse 'ergon', dat handeling, werk of daad betekent. Het ergo-team richt zich op het handelen van de mens, in functie van de activiteiten in het dagelijkse leven.

Wij streven als ergotherapeut naar de hoogst mogelijke graad van zelfredzaamheid, waarbij u als persoon centraal staat. De nadruk ligt hierbij steeds op uw individuele mogelijkheden tijdens het zelfstandig functioneren bij dagelijkse activiteiten die voor u betekenisvol zijn. Daarnaast krijgt u advies in verband met valpreventie, hulpmiddelen, omgevingsaanpassingen en aangepaste handelwijzen.

Samen gaan we op weg om u op een zo kort mogelijke tijd een zo kwaliteitsvol mogelijke behandeling te kunnen geven.

Het ergo-team



**AZ JAN PORTAELS**  
Algemeen Ziekenhuis Vilvoorde

## Kine-team

Kinesithérapie is afgeleid uit het Grieks en bevat 2 woorden: kinesis (bewegen) en therapiea (behandeling). Kinesithérapie is dus "behandelen door bewegen".

Bewegen is wat wij u laten doen of wat u bij ons zal doen. Samen met de ergotherapeut leren wij u zo snel mogelijk weer zelfstandig en veilig bewegen. We leren u bijvoorbeeld hoe u in en uit uw bed stapt, hoe u kan stappen met krukken of hoe u alleen kan stappen. En als dat allemaal lukt leren we u hoe u een trap op- en neergaat.

Met deze oefeningen starten we al enkele uren na de operatie. Zo snel, vraag u zich af? Inderdaad, want u en uw nieuwe heup varen er alleen maar goed bij. Wie snel weer op de been is heeft immers minder kans op flebitis en stijve gewrichten. Wie beweegt heeft minder kans op zwelling en bewegen vermindert de pijn.

Er is dus werk aan de winkel! Smeer uw benen maar alvast in en breng uw glimlach mee want kinesithérapie is... plezante therapie.

Alvast alle succes met de operatie. Samen met u zorgen wij ervoor dat die nieuwe heup weer snel soepel beweegt.

Het kine-team

## Tips van de ergotherapeut

De ergotherapeut zal u na de operatie gewrichtssparende principes aanleren. Samen zal u de theoretische kennis omzetten in de praktijk.

Verder wordt gekeken hoe u activiteiten van het dagelijks leven kan aanpassen aan de huidige bewegingsmoeilijkheden.

## Tip van de dag: hoe ga ik in een zetel of stoel zitten?

Het lijkt simpel om te gaan neerzitten in een zetel of op een stoel. Toch is dit de eerste dagen na de operatie niet zo vanzelfsprekend. Hierbij alvast enkele tips:

- Gebruik bij voorkeur een stoel met armsteunen
- Maak een draai net voor de stoel, zodat u met de rug naar de stoel staat
- Stap achteruit tot de kniekuilen de stoel raken
- Grijp de armsteunen vast met beide handen
- Plaat het geopereerde been wat naar voor en ga zitten
- Zorg ervoor dat de stoel voldoende hoog is of leg er een extra kussen op



Doe elke beweging doordacht, maar heb wel vertrouwen! De nieuwe heup zit stevig verankerd in uw lichaam.

**Heeft u nog vragen voor een arts, verpleegkundige of andere zorgverlener? Noteer ze hier.**

---

---

---

## Stappen met een looprekje

Zorg ervoor dat de rollator op de correcte hoogte staat. Dit wil zeggen dat u steeds stapt met een rechte rug. De armen zijn licht gebogen. Plaats eerst de rollator een beetje naar voor. Plaats daarna het geopereerde been ongeveer halverwege de rollator en steun goed op de armen. Vervolgens plaatst u het niet-geopereerde been een stapje voorbij de andere voet.

Om een meer normaal gangpatroon te verkrijgen plaatst u eerst het geopereerde been naar voor. Plaats daarna het niet-geopereerde been voorbij de andere voet. Dit doet u in een vloeiende beweging terwijl u de rollator vloeiend mee verplaatst in plaats van in kleine stapjes.



## Stappen met krukken

De gangrevalidatie met krukken wordt aangeleerd op de kamer, in de gang en in de trappenhal. Steeds onder begeleiding van de kinesist.

Met 2 krukken:

- Eerst krukken plaatsen
- Geopereerde been naar voor plaatsen
- Niet-geopereerde been voorbij geopereerde been zetten



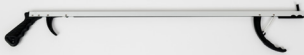
Met 1 kruk:

- Kruk houden aan de kant van het niet-geopereerde been
- Kruk naar voor plaatsen
- Geopereerde been naar voor plaatsen
- Niet-geopereerde been voorbij geopereerde been zetten



## Hulpmiddelen

Tijdens de oefensessies met de ergotherapeut zal u leren hoe u dagelijkse handelingen kan uitvoeren zonder uw heup te belasten. Hiervoor worden vaak hulpmiddelen gebruikt, zoals een grijptang, sliplift, kousenaantrekker of toiletverhoger. In het ziekenhuis krijgt u deze hulpmiddelen ter beschikking, maar het kan handig zijn om deze ook thuis bij de hand te hebben. U kan deze aankopen via onze ergotherapeuten of via uw ziekenfonds. We raden aan om dit tijdig te doen, zodat u de hulpmiddelen heeft bij ontslag uit het ziekenhuis.



## Hoe ver mag ik bewegen?

U kan nu al zelfstandig functioneren, maar toch raden wij u aan voorzichtig te zijn in uw bewegingen. Het is belangrijk te luisteren naar uw lichaam.

### Te vermijden bewegingen en houdingen (vooral de eerste 6 weken na de operatie):



Buiging van de heup (flexie) van meer dan 90°



Draai beweging (rotatie) =  
voet zeer ver naar binnen of buiten draaien



Draai beweging en  
buiging van de heup



Scheef hangen  
bij het zitten



De benen kruisen