

# Heupkrant

## Dag van de operatie

### Vandaag is de grote dag

In het operatiekwartier verwachten ze u al. Alles is in orde: de operatiezalen zijn grondig gereinigd, het materiaal is gesteriliseerd en het team staat klaar. In de loop van de dag wordt uw heup vervangen door een nieuw type heup waarvan we overtuigd zijn dat deze in uw geval de beste is die momenteel verkrijgbaar is en die al voldoende lang geplaatst wordt zodat er wetenschappelijk bewijs bestaat dat deze prothese van topkwaliteit is.

Bij aankomst in het ziekenhuis wordt u ontvangen door het 'opstart-team'. Doel is om uw opname en transfer naar de operatiezaal zo vlot mogelijk te laten verlopen. U zal een infuus of slangetje in de arm krijgen om snel en eenvoudig medicatie toe te kunnen dienen.

Vraag gerust aan de hoofdverpleegkundige wanneer de operatie gepland is. Men zal u zeker een richtuur kunnen meedelen. We zullen er alles aan doen om deze dag zo aangenaam mogelijk te laten voorbijgaan. We wensen u veel succes!

Het Heup-Team

### Hoe kom ik in het operatiekwartier?

De verpleging van het 'opstart-team' weet wanneer uw operatie gepland is en zal u tijdig klaarmaken. U krijgt een operatiehemdje aan dat u langs achter aan de hals en in de lenden dichtknoopt. Aangezien u aan de heup geopereerd wordt dient u uw ondergoed uit te doen.

De verpleging brengt u liggend in uw bed naar het operatiekwartier. Daar zal u even wachten in een ruimte waar ook andere patiënten wachten op hun operatie. De verpleegkundigen van de operatiezaal komen zich spoedig aan u voorstellen en zullen u vragen om plaats te nemen op de operatietafel. Vervolgens wordt u op de operatietafel naar de operatiezaal gevoerd.

De operatie duurt ongeveer 1 uur, maar u bent ongeveer 90 minuten in de operatiezaal. Deze tijd is nodig om alle instrumenten klaar te leggen, u onder narcose te brengen en om u na de ingreep opnieuw wakker te maken.

### Net na de operatie

U wordt na de operatie verder gevolgd in de ontwaakkamer. Zodra u goed wakker bent krijgt u van de anesthesist de toestemming om naar uw kamer te gaan. Een verpleegkundige van de afdeling zal u komen halen.

Regelmatig zal een verpleegkundige uw bloeddruk en polsfrequentie komen meten. Dit is volstrekt normaal.

Neem vandaag voldoende rust en laat niet te veel bezoek toe.

**Tip 1:** Heeft u documenten voor uw verzekering, mutualiteit of werkgever? Geef ze dan vandaag al af aan de verpleegafdeling. We zorgen ervoor dat u ze tijdig ingevuld terugkrijgt.

**Tip 2:** Bij een ziekenhuisopname is het begrijpelijk dat uw aandacht uitgaat naar de medische behandeling en het verblijf in het ziekenhuis. De periode na uw opname is echter even belangrijk.

De opname is kort. We raden u dan ook aan om nu al stil te staan bij de mogelijke zorgen of hulp die u nodig heeft na uw ingreep.

U kan zich informeren en laten bijstaan door de sociaal werker van het ziekenhuis.

Contact: Sandra Rombaut, sociaal werker

Elke werkdag van 9u tot 16u30 via T 02 257.54.52 of via e-mail [socialediensten@azjanportaels.be](mailto:socialediensten@azjanportaels.be)



**AZ JAN PORTAELS**  
Algemeen Ziekenhuis Vilvoorde

## Wat gebeurt er voor een operatie?



De instrumentist-verpleegkundige, arts-assistent en chirurg wassen eerst grondig de handen.



De omloopverpleegkundige helpt bij het steriel aantrekken van de operatiekledij.



Iedereen trekt steriele handschoenen aan.



Zodra alle instrumenten klaarliggen kan de operatie starten.

## Wie helpt er in het operatiekwartier?

In en rond de operatiezaal kan u behoorlijk wat mensen zien rondlopen. Allen hebben ze hun eigen taken. Hieronder een overzicht:

- De hoofdverpleger zorgt voor de praktische organisatie van het operatiekwartier.
- De omloopverpleegkundige zal u vervoeren met de operatietafel tot in de operatiezaal. Daarnaast helpt deze persoon de anesthesist met de narcose en overhandigt hij/zij de materialen aan de instrumentist.
- De instrumentist-verpleegkundige maakt de tafels klaar waarop de instrumenten worden uitgespreid zodat ze vlot overhandigd kunnen worden tijdens de ingreep. Deze persoon kent elke stap van de ingreep zeer goed zodat op elk moment steeds het juiste instrument klaarligt.
- De anesthesist zorgt voor uw verdoving en ook voor de pijnstilling gedurende 24 uur na de ingreep.
- Met de chirurg heeft u de operatie besproken tijdens de consultatie. Hij voert de volledige operatie uit.
- De arts-assistent helpt de chirurg tijdens de ingreep.
- De verantwoordelijke materiaal en logistiek zorgt ervoor dat al het nodige materiaal tijdig besteld wordt en op de juiste plaats terechtkomt.
- Het sterilisatieteam zorgt ervoor dat alle instrumenten grondig gereinigd worden. Daarna wordt alles ingeladen in speciale manden en dubbel ingepakt. Deze manden worden gesteriliseerd aan hoge temperaturen zodat geen bacteriën meer overblijven.
- Het onderhoudsteam zorgt ervoor dat het volledige operatiekwartier altijd kraaknet is. Na elke ingreep wordt elke operatiezaal steeds grondig gereinigd.
- De ontwaakzaalverpleegkundige volgt u nauwkeurig na de ingreep en zorgt samen met de anesthesist voor voldoende pijnstilling zodat u comfortabel kan ontwaken.

## Help, mijn been is gezwollen!

Zwelling (of oedeem) komt vaak voor na het plaatsen van een heupprothese. We zien het wat vaker voorkomen bij mensen die al voor de operatie de neiging hadden om gezwollen benen te krijgen, bijvoorbeeld in warmere omgeving of bij lang zitten. De zwelling van het bovenbeen is meestal een direct gevolg van de ingreep en treedt vrij snel op na de ingreep. Meestal gaat het hier om onderhuids bloed dat spontaan zal wegtrekken na enkele weken. De zwelling van het onderbeen ontstaat dan weer doordat bloed en vocht wat moeilijker terug naar het hart gepompt kan worden omdat de spieren rond de heup wat gekneusd zijn door de operatie. Hierdoor kan de voet en enkel ook gezwollen zijn.

### Wat kan u doen om deze zwelling te beperken?

- De benen omhoog leggen.
- Uw spieren terug normaal gebruiken, bijvoorbeeld door uw kuitspieren na de operatie geregeld aan te spannen. Zo snel mogelijk bewegen, ook in bed, is dus de boodschap.

Er wordt geen gebruik gemaakt van steunkousen of andere hulpmiddelen.

### WAT MAG U WEL DOEN?

- Zich verleggen in bed
- Benen zachtjes optillen
- Stuit oplichten
- Zachtjes opspannen en ontspannen van de spieren in beide benen

### WAT MAG U NIET DOEN?

- Alleen uit uw bed komen (vraag steeds een verpleegkundige of kinesist om hulp indien u uit uw bed wenst te komen)

## Zal ik pijn hebben?

De operatie gebeurt bij voorkeur onder algemene anesthesie. U hoeft zich geen zorgen te maken, zodra u slaapt zal u geen pijn voelen en zal u de operatie niet bewust meemaken.

Na de operatie blijft u in de ontwaakzaal tot de verdoving uitgewerkt is.

Nadien wordt u naar uw kamer gebracht. Vanaf nu zal u tot morgen pijnmedicatie krijgen via het infuus (en soms via een prik in de bil).

Vertel het ons zeker als u erge pijn zou voelen. Dan kunnen we hierop inspelen.

## Tromboflebitis

Na een heupoperatie bestaat er een zekere kans op vorming van bloedklonters in de bloedvaten van het been. Dit noemen we tromboflebitis.

Om het risico hierop tot een minimum te beperken nemen we volgende maatregelen:

- Snel terug bewegen met de kuitspieren en terug stappen is erg belangrijk. Daarom stellen we alles in het werk om u zo snel mogelijk terug op de been te krijgen. Al enkele uren na de operatie zal de kinesist bij u op de kamer komen om u enkele oefeningen uit te leggen en om te proberen wat te stappen.
- U krijgt dagelijks twee pilletjes met bloedverdunnende medicatie (acetylsalicylzuur). Deze dient u 28 dagen in te nemen.

Indien u toch tromboflebitis zou ontwikkelen krijgt u tijdelijk een verhoogde dosis bloedverdunners en worden er soms steunkousen voorgeschreven.

## Snelle revalidatie, wat betekent dat?

Dankzij moderne operatietechnieken herstellen patiënten beter en sneller dan vroeger. Om dit herstel te bevorderen wordt er al snel na de operatie gestart met oefentherapie en ergotherapie.

Al enkele uren na de operatie zal de kinesist voor het eerst bij u op bezoek komen en zal er gestart worden met de revalidatie. U mag beginnen met het zetten van uw eerste stapjes! Uiteraard beginnen we langzaam en gecontroleerd.

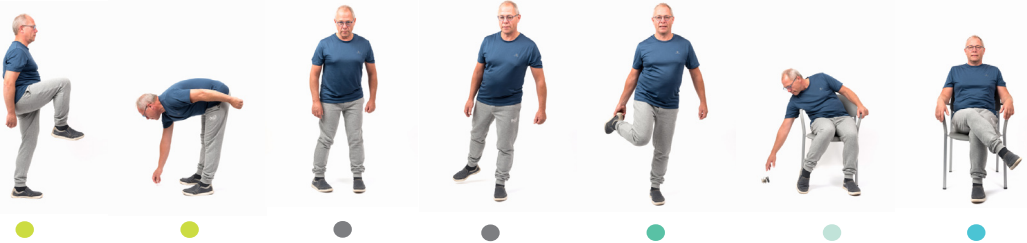


# Hierbij alvast enkele tips

## Te vermijden bewegingen

Volgende bewegingen moet u gedurende de eerste periode na de operatie vermijden:

- 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 ●



## Uit bed komen

- Plaats de voet van de niet-geopereerde zijde onder de enkel van het geopereerde been. Draai nu in één beweging uw benen en bekken samen, tot uw benen uit bed zijn.



- Schuif voorzichtig naar voren tot uw tenen de grond raken en trek uw schoenen aan.
- Steek uw geopereerde been recht voor u uit. Het niet-geopereerde been is geplooid in de heup en knie.
- Steun vooral op het niet-geopereerde been en duw u af met de beide handen om recht te staan.

## In bed gaan liggen

- Omgekeerde volgorde dan uit bed komen

## Zitten

- Neem met beide handen de armleuning vast om te gaan zitten.
- Steek uw geopereerde been recht voor u uit.
- Plooi het niet-geopereerde been in de heup en knie.



## Rechtstaan

- Steek uw geopereerde been recht voor u uit. Het niet-geopereerde been is geplooid in de heup en knie.