

# Heupkrant

## Dag 1 na de operatie

### Goedemorgen!

U heeft een nieuwe heup. Hopelijk heeft u vannacht goed geslapen. Vandaag zal er immers al flink geoefend 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 in 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 en 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 verwijderd.

### 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

#### TIP

Zodra u terug thuis bent is kinesitherapie en eventueel thuisverpleging nodig. Maak nu al uw afspraken.



## Kine-team

Kinesithérapie is afgeleid uit het Grieks en bevat 2 woorden: kinesis (bewegen) en therapeia (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... plezierige therapie.

Alvast veel succes met het herstel. Samen met u zorgen we 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?

### 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.
- Plaats het geopereerde been wat naar voor en ga zitten.
- Zorg ervoor dat de stoel voldoende hoog is of leg er een extra kussen op.

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



### Rechtstaan

- Steek uw geopereerde been recht voor u uit. Het niet-geopereerde been is geplooid in de heup en knie.
- Schuif naar de rand van de stoel voordat u rechtstaat.
- Steun met beide handen op de armleuning om recht te staan.

## Stappen met een looprekje

Zorg ervoor dat het looprekje op de correcte hoogte staat. Dit wil zeggen dat u steeds stapt met een rechte rug. De armen zijn licht gebogen. Plaats het looprekje eerst een beetje naar voor. Plaats daarna het geopereerde been ongeveer halverwege het looprekje 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 het looprekje 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 trappenhall. 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

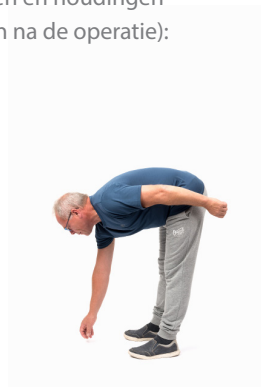
Tijdens de oefensessies met de ergotherapeut zal u leren hoe u dagelijkse handelingen kan uitvoeren zonder uw heup te belasten. Indien nodig kunnen er hulpmiddelen gebruikt worden zoals een grijptang, sliplift, kousenaantrekker of toiletverhoger. In het ziekenhuis krijgt u deze hulpmiddelen ter beschikking, maar het kan handig zijn om deze ook thuis bij de hand te hebben. U kan deze aankopen via 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°.



Draaibeweging (rotatie) = voet zeer ver naar binnen of buiten draaien.



De benen kruisen.