

Heupkrant

Ontslag

U mag naar huis!

Deze namiddag gaat u ofwel naar huis, ofwel verhuist u naar de revalidatie-afdeling. In dit krantje geven we nog enkele tips om uw herstel zo vlot mogelijk te laten verlopen.

We wensen u alvast een prima herstel!

Wat doet de verpleging vandaag voor u?

U gaat naar huis:

- De verpleegkundigen geven u nog tips en advies om thuis rekening mee te houden.
- U ontvangt een aantal documenten, zoals een brief voor de huisarts en voorschriften voor de apotheek, kinesist en thuisverpleegkundige.
- Wij maken u al een afspraak voor uw eerste controle.

U verhuist naar de revalidatieafdeling:

- Het revalidatieteam zal u verder begeleiden tot u voldoende hersteld bent om terug naar huis te gaan.
- Tijdens uw verblijf op de revalidatie zal u verder kunnen oefenen in de kinézaal en het ergotherapielokaal.

Welke documenten krijgt u mee naar huis?

- **Ontslagbrief:** dit is de brief die bestemd is voor de huisarts. Geef deze best af bij uw eerstvolgende bezoek. We verkiezen dat uw huisarts ongeveer 2 weken na de operatie een controle verricht van het litteken. Er dienen geen hechtingen verwijderd te worden. Het verwijderen van het verband volstaat.
 - **Voorschrift kinesithérapie:** dit voorschrift moet u aan uw kinesist overhandigen bij het eerste bezoek. Aanvankelijk zal de kinesist u thuis komen bezoeken, maar na enige tijd gaat u best naar de praktijk om de behandeling verder te zetten. Uw eerste voorschrift voorziet 30 behandelingen. Dit kan zo gewenst verlengd worden met nogmaals 30 behandelingen.
 - **Elektronisch voorschrift apotheek** voor pijnstillers die u kunt innemen als u wat pijn voelt, alsook een voorschrift voor de in te nemen bloedverdunner.
 - **Afspraak controleraadpleging:** de orthopedisch chirurg wenst u terug te zien na ongeveer 6 weken. U krijgt al een afspraak mee. Wenst u deze afspraak te verplaatsen? Gelieve dan zelf telefonisch contact op te nemen met het secretariaat.
 - **Voorschrift radiografie:** voor de controleraadpleging na 6 weken dient een radiografie vervaardigd te worden. In het ziekenhuis te Vilvoorde kan dit ter plaatse, net voor de raadpleging.
- Let op: op de andere locaties (zoals M.C. Elewijt, M.C.H. Wezembeek-Oppem) zijn niet steeds de faciliteiten aanwezig om (zonder afspraak) radiografieën te vervaardigen. Vraag dit even na. In het MC Elewijt en het MCH Wezembeek-Oppem worden deze enkel op afspraak genomen en dient u dit duidelijk te vermelden bij het nemen van uw afspraak.



Tips van de ergotherapeut

Een voorwerp oprapen van de grond

- Methode 1: Het voorwerp ligt voor u op de grond. Zorg ervoor dat u met de hand kan steunen op een stabiel voorwerp zoals een tafel, stoel of kast. Steun volledig op het niet-geopereerde been. Buig naar voor en beweeg het geopereerde been naar achter. Het niet-geopereerde been buigt lichtjes en met de vrije hand raapt u het voorwerp op.
- Methode 2: Plaats de knie van het geopereerde been op de grond. Het andere been steunt op de voet. Buig naar voor en raap het voorwerp op. Om recht te komen steunt u zo veel mogelijk op het niet-geopereerde been. De handen kunnen hier ook op steunen.
- Methode 3: Er kan ook gebruik gemaakt worden van een lange grijptang om een voorwerp van de grond op te rapen.

Douchen of baden

In de beginfase is het aan te raden een douche te nemen in plaats van een bad. Zorg voor een antislipmat in en buiten de douche. Eventueel kan u gebruik maken van een douchestoel of een badplank om lang rechtstaan te voorkomen. Een plastic tuinstoel kan hier goed voor dienen.

Toilet

U kan eventueel een handgreep laten plaatsen naast het toilet voor extra steun bij het neerzitten en rechtstaan. Daarnaast kan u eventueel een toiletverhoger gebruiken. Er bestaan toiletverhogers met geïntegreerde leuning.



Aan- en uitkleden

Na de operatie werd u aangeleerd om bepaalde bewegingen te vermijden. Ook bij het aan- en uitkleden is het belangrijk om hier rekening mee te houden.



Probeer steeds zoveel mogelijk zittend te doen. Dan kan u al niet vallen wanneer u op één been staat.

Om broeken of rokken aan en uit te doen kan u gebruik maken van een grijptang of een sliplift. Zo kan u mooi rechtop blijven zitten wanneer u de broek of rok naar de voet brengt om aan te trekken. Steek steeds eerst het geopereerde been in de pijp en daarna het niet-geopereerde been. Bij het uitkleden gaat het net omgekeerd.

Een hulpmiddel bij het aantrekken van kousen is een kousenaantrekker.

Draag steeds gesloten schoenen. Ook pantoffels of sandalen hebben best een riempje zodat de hiel niet naast de schoen kan glijden.

Bij het aantrekken van schoenen doet u eerst de schoen aan de niet-geopereerde zijde aan. Om de andere schoen aan te trekken is het makkelijker om recht te staan. Maak hierbij gebruik van een lange schoenlepel. Let op dat u de hiel niet naar buiten draait. Gebruik de

schoenlepel langs de binnenkant van de voet.

Het gemakkelijkste is om schoenen te dragen zonder veters. Als dit niet mogelijk is kan u de veters vervangen door elastische veters. U knoopt ze eenmaal in de schoen en hoeft ze nadien niet meer te knopen of los te maken.



Als u het gewoon bent om hoge hakken te dragen is het geen probleem om dit verder te doen. Let wel op met smalle naaldhakken: u loopt niet stabiel en er is meer kans om de voeten om te slaan.

Hoe doe ik het huishouden?

Eerst en vooral is het belangrijk om u zo weinig mogelijk moe te maken. Overbelasting brengt enkel narigheid met zich mee.

Langdurig zitten of rechtstaan is niet aangewezen. Probeer zo veel mogelijk variatie te brengen in uw werk.

Zorg er ook voor dat u werkt in een veilige omgeving. Hiermee bedoelen we dat er zo weinig mogelijk materiaal mag rondslingeren waarover u zou kunnen vallen, zoals losliggende tapijten, elektriciteitsdraden, etc.

Probeer veelgebruikte stopcontacten hoger te plaatsen door middel van een verdeelstekker met snoer. Op die manier moet u niet altijd door uw knieën buigen.

Vermijd het stappen op kleine trapladders, maar gebruik een stevig en stabiel krukje met brede treden waarop u makkelijk het evenwicht kan bewaren.

Koken

Breng ook hier afwisseling aan tussen rechtstaan en zitten. Voor het zitten kan u eventueel gebruik maken van een hoge stoel. Voorbereiden van groenten kan u al zitten aan tafel doen. Materialen die u weinig gebruikt plaatst u best onderaan. Veelgebruikte materialen bergt u op in goed bereikbare kasten.



Strijken

Ga bij het strijken op een hoge, stabiele kruk of sta-stoel zitten om langdurig staan te vermijden. Het voordeel is dat u hierop makkelijk kan zitten zonder dat u de heup te veel gaat buigen.



Stofzuigen

Neem de stofzuigerslang rond uw middel vast (dit spaart ook uw rug). Plaats uw niet-geopereerde been naar voor. Hierop steunt u het meest wanneer u heen en weer beweegt met de stofzuiger. Stofzuig dicht bij uw lichaam en verplaats u steeds mee. Zorg ervoor dat de stofzuiger een lange steel en slang heeft zodat een te grote buiging in de heup of rug vermeden wordt.



Dragen van zware voorwerpen

U vermijdt best het dragen van zware voorwerpen. Is dit toch niet mogelijk, draag het gewicht dan zo dicht mogelijk tegen het lichaam, en dit aan de niet-geopereerde zijde.

Zet het zware voorwerp niet op de grond, maar op handhoogte. Hierdoor vermijdt u het buigen in de heup. Gebruik eventueel hulpmiddelen zoals een trolley, rugzak of kruiwagen.



Dweilen en ramen zemen

Zet bij het dweilen en het zemen van de ramen een emmer op een stoel. Doe de emmer maar halfvol, dit is al minder gewicht. Maak gebruik van een stabiel krukje. Als u grote ramen tot op de grond poetst, ga dan door de knieën of plaats uw geopereerde been naar achter om een te grote buiging in de heup te voorkomen.



Wat mag wanneer?

- Steunen op het geopereerde been? Onmiddellijk.
- Autorijden? Na 3 tot 4 weken.
- Fietsen? Uw kinesist zal u tijdig aansporen om te oefenen op een hometrainer. Daarna mag u buiten fietsen. Dit is gemiddeld na 4 weken.
- Seksuele betrekkingen? Gemiddeld na 4 weken zodra de heupbewegingen vlotter gaan en minder pijnlijk zijn. Vermijd vooral om de heupen te diep te plooiën.



In en uit de auto stappen

Uiteraard mag u met de auto op stap. Normaal kan u enkele weken na de operatie zelf de auto besturen. Toch zijn er enkele aandachtspunten. Vermijd langdurige ritten. Als u toch een verre afstand moet afleggen, neem dan voldoende rustpauzes. Let erop dat u of de bestuurder de auto niet vlak naast een borduur (aan uw zijde) parkeert. Dit maakt het uitstappen moeilijker omdat de zithoek kleiner wordt (zoals wanneer u van een te lage stoel probeert recht te staan).

U gebruikt eigenlijk dezelfde techniek als bij het in en uit bed stappen. Tref eerst enkele voorbereidingen: schuif de zetel zo ver mogelijk achteruit zodat u meer plaats krijgt voor uw benen. Plaats een plastic zak op de zetel. Dit maakt de draai beweging gemakkelijker.

Om in te stappen gaat u zijdelings op de zetel zitten met de benen buiten de auto. Neem met beide handen steun (links en rechts, bijvoorbeeld aan het dashboard, rugleuning of deurstijlen) en draai benen en romp in één beweging in de auto. Ondersteun hierbij het geopereerde been met uw niet-geopereerde been of met uw handen.



Colofon

De heupkrant is een initiatief van de werkgroep klinische paden in samenwerking met de dienst orthopedie van AZ Jan Portaels te Vilvoorde.

Contact:

kwaliiteit@azjanportaels.be

U kan de zetel dan terug naar de gewenste plaats trekken. Zet de rugleuning ook iets platter zodat u de hoek in de heup niet te klein maakt.

Om uit te stappen doet u het omgekeerde. U schuift eerst de zetel naar achter, neemt steun met de handen, draait de romp en benen samen naar buiten (ondersteun ook nu uw geopereerde been) en staat recht.

Als afsluiter

De heupkrant loopt ten einde. U mag naar huis. We hopen dat u een aangenaam verblijf heeft gehad in ons ziekenhuis.

Als u een boodschap wil achterlaten aan onze medewerkers, of als u opmerkingen of suggesties heeft voor ons, dan kan u het beoordelingsformulier invullen.

We wensen u een goede terugkeer naar huis en een voorspoedig herstel.

Wenst u nog contact met ons op te nemen? Bel dan gerust naar Heelkunde 2 via T 02/257.57.30.

Het Heup-Team.