

Ergotherapie bij totale heupprothese

Informatiebrochure patiënten





1. Totale heupprothese 4

- 1.1 Totale heupprothese -
resurfacing 4
- 1.2 Totale heupprothese -
revisie 4

2. Tips voor dagelijkse activiteiten 5

- 2.1 Rechtstaan en gaan zitten 5
- 2.2 In bed gaan liggen 6
- 2.3 Opstaan vanuit bed 6
- 2.4 Slapen 7
- 2.5 Zich wassen 8
- 2.6 Toilet 10
- 2.7 Aankleden 10
- 2.8 Huishouden 12
- 2.9 Een voorwerp oprapen 13
- 2.10 Tuinieren 15
- 2.11 In en uit de auto stappen 16
- 2.12 Seksualiteit 17
- 2.13 Sporten 17
- 2.14 De trap nemen 17

3. Praktische tips voor een veilige woning 19

4. Ergoteam 20

Beste patiënt,

Welkom bij de dienst fysische geneeskunde van het UZA. Onlangs werd uw heupgewricht vervangen door een prothese (kunstgewricht).

Om uw heup minimaal te belasten en uw revalidatieproces te bevorderen, dient u rekening te houden met enkele basisprincipes. Deze brochure geeft u ook een overzicht van praktische tips voor dagelijkse bewegingen tijdens uw revalidatieperiode.

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen, stel ze dan gerust aan uw behandelend arts. U vindt onze contactgegevens achteraan. We helpen u graag verder.

Het orthopedisch en revalidatieteam

1. Totale heupprothese

Opgelet: Deze brochure geeft algemene richtlijnen. Afhankelijk van uw chirurg en de door hem uitgevoerde operatietechniek kunnen de richtlijnen verschillen. Bespreek duidelijk met uw chirurg en uw behandelende therapeut welke voor u van toepassing zijn.

1.1 Totale heupprothese - Resurfacing

Tijdens de herstelperiode in het ziekenhuis, ongeveer 3 dagen na de ingreep, komt u bij de ergotherapeut terecht. De kinesist leerde u reeds een aantal basisprincipes waarmee luxeren (ontwrichten) van de nieuwe heup kan worden voorkomen. Samengevat kunnen we zeggen dat een aantal bewegingen verboden zijn gedurende de eerste 6 weken na de ingreep, namelijk:

1. De heup meer dan 90° buigen (diep buigen) gecombineerd met een binnenwaartse draaibeweging van de heup (het naar binnen draaien van het been en/of de voet).
2. Het been binnenwaarts bewegen (de benen kruisen).

Na 6 weken mogen alle dagelijkse handelingen die vlot verlopen, terug uitgevoerd worden (bv. schoenen en kousen aandoen).

1.2 Totale heupprothese - Revisie

Tijdens de herstelperiode in het ziekenhuis, ongeveer 3 dagen na de ingreep, komt u bij de ergotherapeut terecht. De kinesist leerde u reeds een aantal basisprincipes waarmee luxeren (ontwrichten) van de nieuwe heup kan worden voorkomen. Samengevat kunnen we zeggen dat enkele bewegingen verboden zijn gedurende +/- de eerste 3 maanden na de ingreep en na overleg met uw behandelende arts, namelijk:

1. De heup meer dan 90° buigen (diep buigen) gecombineerd met een binnenwaartse draaibeweging van de heup (het naar binnen draaien van het been en/of de voet).
2. Het been binnenwaarts bewegen (de benen kruisen).

Steunname op het geopereerde been is afhankelijk van de operatietechniek en dient steeds te worden besproken met uw behandelende arts.

2. Tips voor dagelijkse activiteiten

Tijdens de ergotherapie adviseren we hoe activiteiten in de thuissituatie kunnen worden aangepast aan de huidige bewegingsmogelijkheden.

We geven u enkele tips:

2.1 Rechtstaan en gaan zitten

Bij het rechtstaan en het gaan zitten is het belangrijk dat de stoel, het bed of het toilet een goede hoogte heeft. Kniehoogte is hierbij de ideale zithoogte. Iets hoger mag indien de voeten gesteund blijven op de grond.

Tijdens het rechtstaan voert u de volgende stappen uit:

- Ga rechtop zitten.
- Steek het geopereerde been naar voor.
- Neem eventueel steun aan een looprekje, krukken of aan de leuning van de stoel.
- Tijdens het rechtstaan niet naar voor buigen, maar uw bovenlichaam rechtop houden.

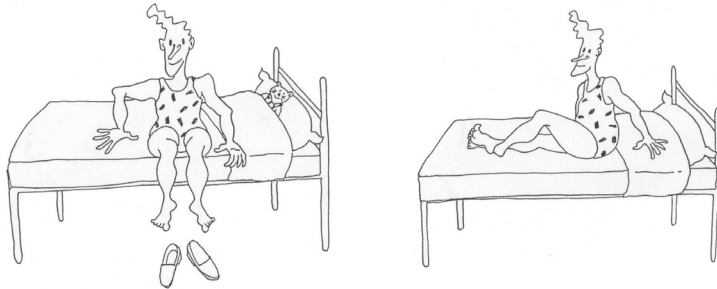
Tijdens het gaan zitten voert u de volgende stappen uit:

- Zorg dat u de zitting tegen uw bovenbenen voelt.
- Steek het geopereerde been naar voor.
- Neem eventueel steun aan een looprekje, krukken of aan de leuning van de stoel.
- Tijdens het gaan zitten niet naar voor buigen, maar uw bovenlichaam rechtop houden.

Let op bij het zitten aan tafel. Blijf met uw rug tegen de rugleuning van de stoel zitten en buig niet naar voor om te eten of te steunen. De hoek in de heup wordt hierdoor minder dan 90°.

2.2 In bed gaan liggen

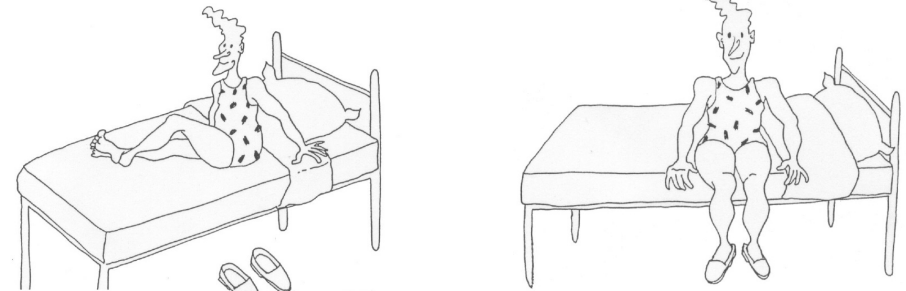
- U gaat op de rand van het bed zitten.
- U steunt met één hand op de rand en met de andere in het midden van het bed.
 - **Methode 1:** Verplaats beide benen tegelijk in het bed. Hierbij kunt u best de benen met kleine stukjes verplaatsen.
 - **Methode 2:** U kunt ook uw niet-geopereerde been onder uw geopereerde been leggen en zo mee helpen heffen.
- Draai uzelf in één keer in bed.



2.3 Opstaan vanuit bed

- Ga recht zitten en steun op beide handen.
 - **Methode 1:** Verplaats beide benen tegelijk uit het bed. Hierbij kunt u best de benen met kleine stukjes verplaatsen.
 - **Methode 2:** Eventueel kunt u het geopereerde been lichtjes in de knie buigen en uw gezonde been onder het geopereerde been schuiven en zo beide benen over de rand van het bed brengen. Let er op dat u uw geopereerde been niet over de middenlijn brengt

- Draai heel uw lichaam naar de rand van het bed.
- Schuif goed naar voor en steek uw voeten in uw pantoffels.
- Als u rechtstaat, steunt u met uw beide handen op het bed en steekt u uw geopereerde been voorwaarts.

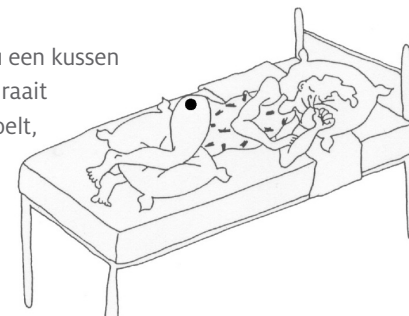


Opmerking:

- Het opstaan gaat gemakkelijker wanneer het bed een goede hoogte heeft. Kniehoogte is hierbij de ideale zithoogte. Iets hoger mag indien de voeten gesteund blijven op de grond.
- Het bed en de zetel kan men verhogen met behulp van bed – en stoelverhogers. Een extra stevige matras kunt u op uw matras leggen.
- Kies voor een eerder hard bed, dat vergemakkelijkt het in en uit bed stappen en verhindert een te grote heupbuiging. Een te zachte matras, bijvoorbeeld een waterbed, zakt te diep in en geeft daardoor minder stabiliteit dan een harde matras.
- Dit geldt ook voor een zetel.

2.4 Slapen

- Ruglig: Geen bijzonderheden. Het kussen is niet noodzakelijk maar mag u gebruiken om te voorkomen dat u tijdens het slapen de benen kruist of dat de geopereerde voet naar binnen draait.
- Zijlig: Indien u op de niet-geopereerde zijde ligt, dient u een kussen tussen uw benen te plaatsen. Het geopereerde been draait hierdoor niet naar binnen. Indien u geen pijn meer voelt, mag u op de geopereerde zijde slapen.



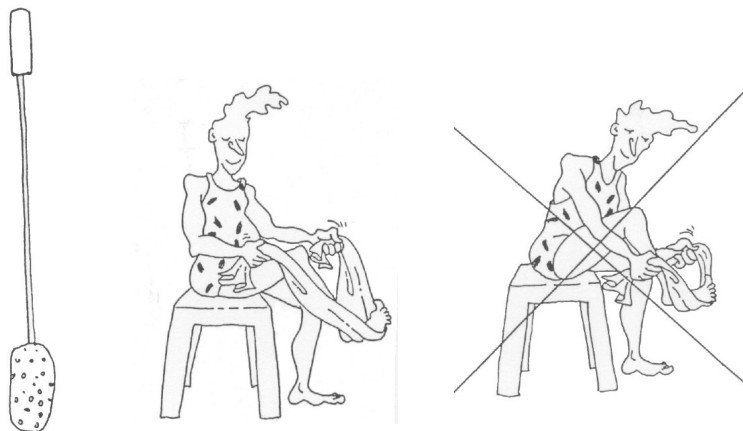
2.5 Zich wassen

2.5.1 Wastafel

Aangezicht en bovenlichaam vormen geen specifieke problemen. Uw voeten kunt u gemakkelijker wassen met een badspons met verlengd handvat. U kunt ook een washandje rond een badborstel schuiven. Ga best zitten en let daarbij op de zithoogte.

Een grote badhanddoek vergemakkelijkt het afdrogen van de voeten.

Een lichte buiging is toegestaan indien de heup en de knie naar buiten gedraaid worden



2.5.2 Bad

U mag niet op de bodem van het bad gaan zitten. Een badplank is zeker aangewezen. Een antislipmatje op de badbodem helpt tegen het schuiven. Wandsteunen of handgrepen helpen u bij het in- en uitstappen en bij het gaan zitten en weer rechtstaan. Vergeet niet zeep en shampoo bij de hand te plaatsen.

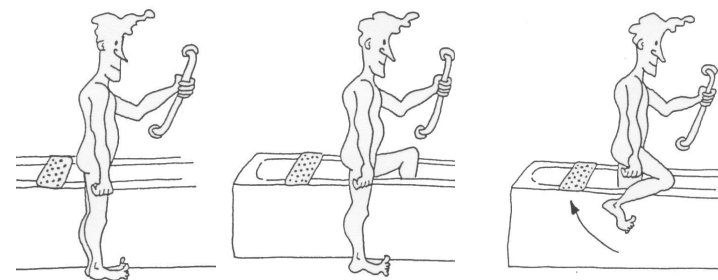
In bad stappen

- **Methode 1: Via een badplank:** Ga met de rug tegen het bad aan staan, steek het geopereerd been naar voor en ga zitten op de badplank. Vervolgens de benen één voor één over de rand van het bad plaatsen. Tijdens het baden kunt u best op de badplank blijven zitten. Als u wilt rechtstaan, kunt u best steun nemen aan een handgreep.



- **Methode 2: Via stand:** Deze methode mag u toepassen wanneer u even op 1 been kan blijven staan. U staat met uw gezonde zijde tegen het bad. U neemt de handgreep stevig vast en heft uw gezonde been in bad. Vervolgens heft u het geopereerde been in bad. Breng dit been naar achter en plooi hierbij goed uw knie en zo min mogelijk de heup.

Plaats zeep of douchegel op hoogte.



Uit bad stappen via stand

U plaatst eerst het geopereerde been uit het bad, door het weer naar achter te buigen. Hierbij neemt u de handgreep stevig vast. Daarna volgt uw gezonde been.

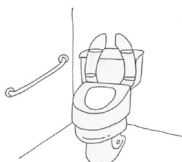
2.5.3 Douche

Een antislipmat, een handgreep en een plastieken krukje of een douchezitje tegen de wand zijn nuttige accessoires bij het douchen. Plaats zeep of douchegel op hoogte. Het krukje of het douchezitje hebben best een normale stoelhoogte. Kniehoogte is hierbij de ideale zithoogte. Opgepast voor losliggende matjes in de badkamer.



2.6 Toilet

- De zithoogte van het toilet kan best verhoogd worden tot +/- kniehoogte met behulp van een toiletverhoog.
- De transfer kan vergemakkelijkt worden wanneer er handgrepen zijn.
- Maak eventueel gebruik van een toiletkader.
- Let er op dat u niet voorover buigt terwijl u op het toilet zit.
- Ook bij het reinigen opletten om niet te ver naar voor te buigen. Ga hiervoor eventueel rechtop staan.



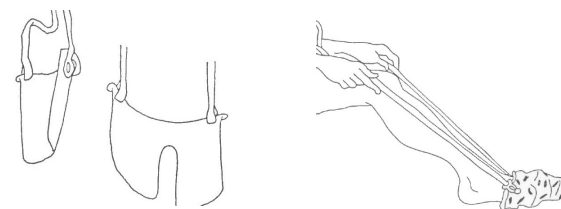
2.7 Zich aankleden

Kleine hulpmiddeltjes kunnen u helpen bij het zelfstandig aankleden. 'Heuplatjes' (houten latjes waarop een wasknijper bevestigd wordt) kunnen gebruikt worden om broek, rok en slip aan te trekken. In plaats van deze latjes kunt u ook bretellen gebruiken.

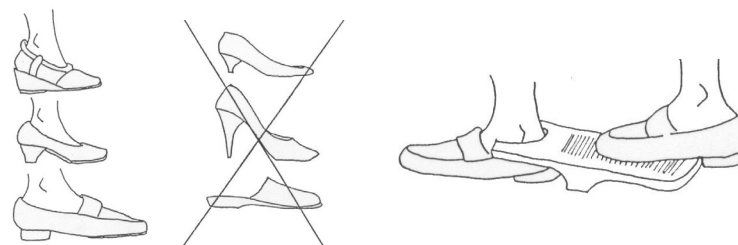


- Werkwijze: Ga op de rand van het bed of een stoel zitten. Maak uw kledingstuk aan de wasspelden vast. Neem de stokjes aan de andere zijde vast, breng het kledingstuk naar de voeten en stap erin. Het is gemakkelijker om eerst de geopereerde zijde in uw kledingstuk te brengen. Trek alles naar boven tot aan de knieën en maak de knijpers los.

Er bestaan ook verschillende hulpjes om uw sokken, kousen of panty's aan te trekken. Met behulp van een kousenaantrekker kunt u zelfstandig de kousen aantrekken zonder te ver te buigen in de heup. De kous wordt over de kousenaantrekker geschoven, uw voet schuift erin en met behulp van de twee lintjes trekt u het geheel naar boven.



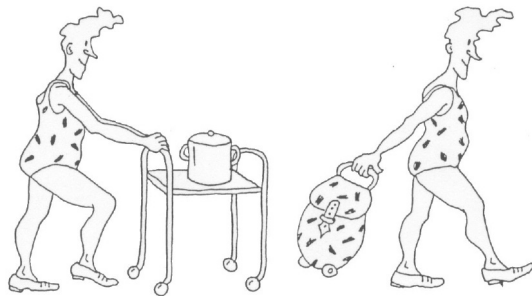
Doe uw schoeisel aan zodra u uit bed komt. Draag bij voorkeur stevige platte schoenen, liefst zonder veters, die achteraan gesloten zijn, zodat de hiel er mee in zit. Gebruik een lange schoentrekker indien nodig. Een laarzenknecht of dorpelrand kan u helpen bij het uittrekken van uw schoenen.



U kan ook elastische veters gebruiken die, na éénmaal inrijgen en knopen, niet meer vast of los gemaakt moeten worden. Zo wordt uw schoen een instapschoen.

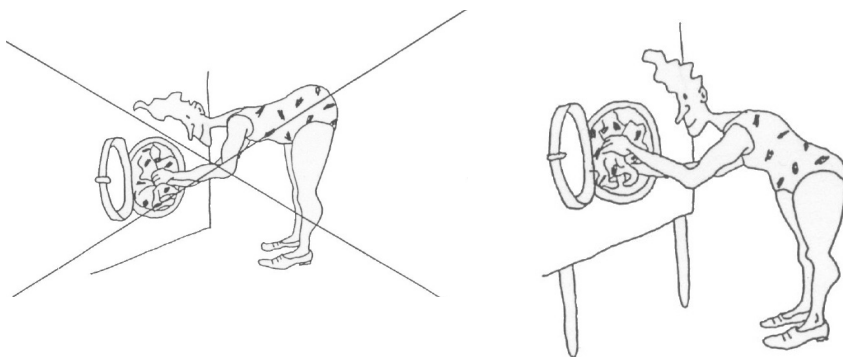
2.8 Huishouden

Het dragen van zware lasten dient zoveel mogelijk vermeden te worden. Indien het niet anders kan, houdt u het gewicht zo dicht mogelijk tegen het lichaam. Draag het voorwerp voor het lichaam of aan de geopereerde zijde. Een serveerwagentje en een boodschappenwagentje zijn handige hulpmiddelen.



U mag voorzichtig vooroverbuigen als u de knieën lichtjes plooit. Overdreven buiging ter hoogte van de heup dient u ten allen tijde te vermijden.

Gouden stelregel hierbij is: **als uw handen voorbij de knieën kunnen reiken dan buigt u te diep!** Bekijk het voorbeeld met de wasmachine en zie hoe dit principe wordt toegepast in de praktijk.

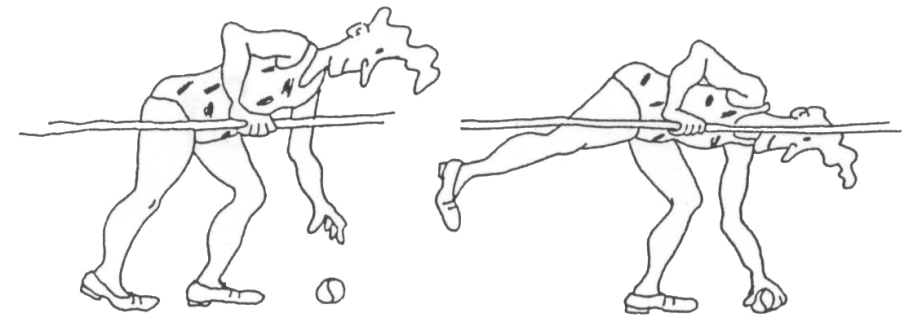


2.9 Een voorwerp oprapen van de grond

U kunt eventueel gebruik maken van een grijper.

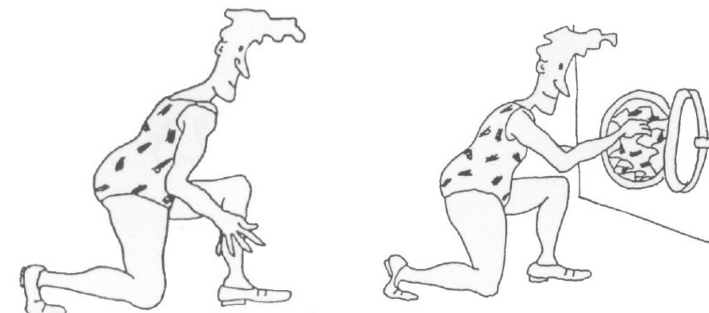
• Methode 1:

- Let erop dat het voorwerp voor u ligt.
- U steunt met de hand van uw geopereerde zijde op een stabiel voorwerp, bv. een tafel of een stevige stoel.
- U steunt volledig op uw gezond been.
- U buigt naar voor en heft tegelijkertijd uw geopereerde been naar achter. Uw gezond been buigt lichtjes en uw vrije hand kan het voorwerp oprapen.

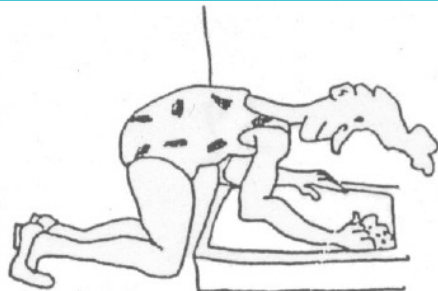


• Methode 2:

- U plaatst de knie van de geopereerde zijde op de grond.
- Het andere been steunt op de voet. U buigt naar voor en raapt het voorwerp op. Op deze manier kunt u ook uw wasmachine in- en uitladen wanneer deze niet verhoogd werd.



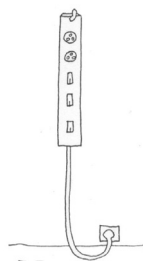
Hurken is verboden omdat uw heup hierbij te veel gebogen wordt, bijvoorbeeld schoonmaken van een douche of een bad gebeurt al knielend. Uw zitvlak mag hierbij niet op uw hielen steunen.



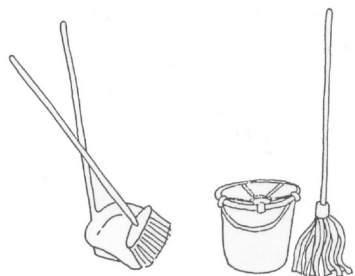
- Bij het rechtekomen steunt u zoveel mogelijk op uw gezonde been. Uw handen kunnen eventueel hierop steunen



- Indien nodig kunt u de stopcontacten die veel gebruikt worden verhogen door een verdeelstekker met snoer.



- Een stoffer en blik met verlengde steel en een zwabber met uitknijpsysteem maken het poetsen eenvoudiger.



- Herschik zo nodig uw keukenkasten en leg onderaan het materiaal dat u niet vaak nodig hebt. Lichte voorwerpen plaatst u best in de bovenkasten. Zwaardere voorwerpen die u dagelijks gebruikt, plaatst u best net onder het aanrecht.
- Langdurig zitten of rechtstaan raden we af. Breng afwisseling in uw huishoudelijk werk: ga daarom afwisselend zitten en rechtstaan.
- Zitten gebeurt best op een stabiele stoel met verstelbare zitting.



2.10 Tuinieren

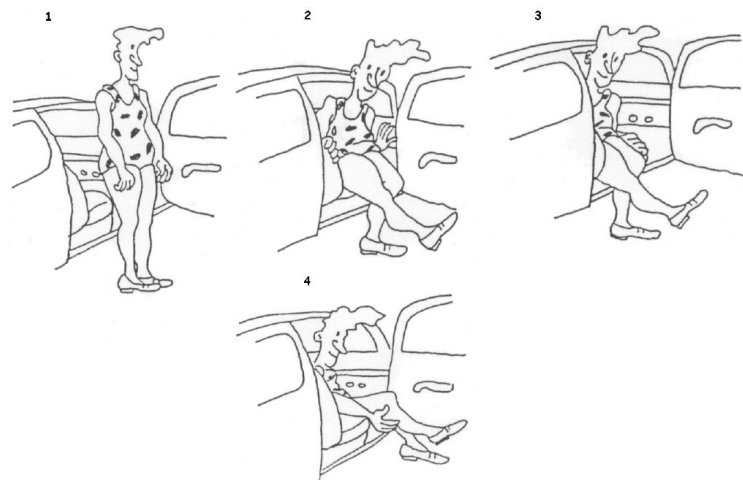
- Draag stevig schoeisel.
- Verleng al uw klein tuingerief met een lange steel of werk al knielend.
- De knie van de geopereerde zijde plaatst u op de grond. Draai u niet om in deze houding.
- Een kniesteun met kussentje kan een aangenaam hulpmiddel zijn.



2.11 In en uit de auto stappen

Zelf met de wagen rijden is niet toegestaan tot wanneer vlot stappen met 1 kruk of zonder kruk mogelijk is, en dit ten vroegste vanaf 3 weken.

- Schuif uw zetel zo ver mogelijk naar achter en leg de rugleuning helemaal plat.
- U staat met uw rug naar de zetel toe en uw benen staan zo dicht mogelijk tegen de rand van de auto.
- Breng het geopereerde been naar voor.
- Steun met uw handen op zetel en dashboard of deurportier en ga traag zitten.
- Schuif goed naar achter in uw zetel. Leun zelf zoveel mogelijk naar achter.
- Breng uw benen één voor één in de auto. Hef hierbij eventueel uw geopereerde been met de handen op.
- Langdurige autoritten worden best vermeden.
- Eventueel kunt u gebruik maken van een plastic zakje om het draaien te vergemakkelijken. Neem dit zakje weg tijdens het rijden.



2.12 Seksualiteit

- Tegen vrijen bestaat geen bezwaar, ook niet gedurende de eerste periode na de operatie. Houd echter wel rekening met de verboden bewegingen.

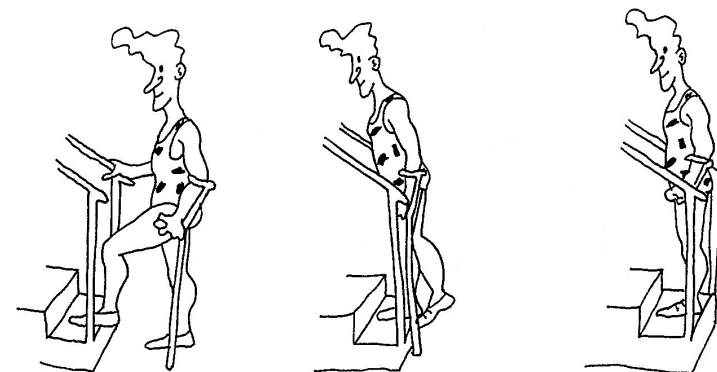
2.13 Sporten

- Fietsen op een hometrainer en fiets mag gestart worden na overleg met uw behandelende arts. Met de hometrainer start u ten vroegste na 2 tot 3 weken. Voorzichtigheid is geboden bij het op en afstappen.
- Ook andere sporten worden best steeds besproken met uw behandelende arts.

2.14 De trap nemen

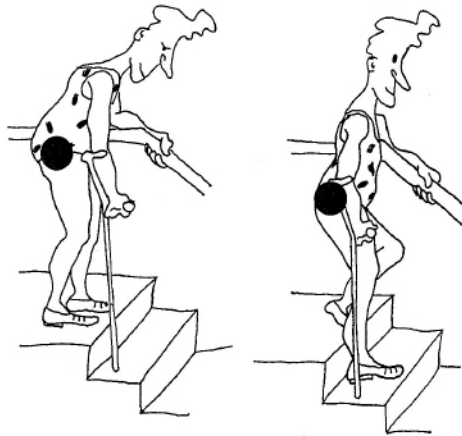
2.14.1 De trap opgaan

- Neem de leuning vast.
- Plaats het gezonde been eerst op de trede.
- Plaats daarna het geopereerde been bij, samen met de kruk.



2.14.2 De trap afdalen

- Neem de leuning vast.
- Plaats de kurk op de lagere trede.
- Zet het geopereerde been ernaast.
- Plaats het gezonde been bij op de trede terwijl u steunt op de kruk en het geopereerde been.



Samengevat:

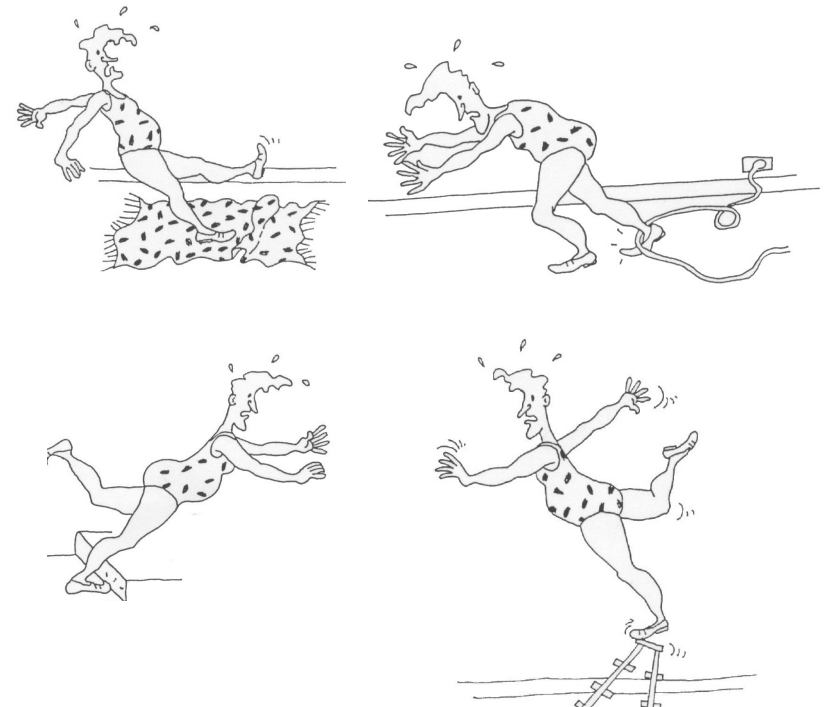
- **Trap op:** eerst gezonde been.
- **Trap af:** eerst geopereerde been.

Indien er geen leuning aanwezig is gebruikt u 2 krukken of, indien mogelijk, 1 kruk aan de gezonde zijde.

3. Praktische tips voor een veilige woning

Tenslotte geven we u nog enkele tips om uw woning veiliger te maken en zo ongevallen te vermijden.

- Rol tapijten tijdelijk op of breng antislipmateriaal aan. Zorg ervoor dat de tapijten mooi effen liggen.
- Leg verlengsnoeren en elektriciteitsdraden aan de kant.
- Pas op voor kleine drempels en opstaande randen.
- Gebruik de trapleuning.
- Loop niet op natte of pas geboende vloeren.
- Gebruik een stevig en stabiel keukentrapje met handensteun.



4. Ergoteam

Dienst fysische geneeskunde en revalidatie, ergotherapie

03 821 31 96

Deze brochure bevat algemene richtlijnen en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener. Afhankelijk van de gebruikte operatietechniek kunnen deze richtlijnen verschillen. Bespreek met uw chirurg en uw behandelend arts welke richtlijnen voor u van toepassing zijn.

UZA / Drie Eikenstraat 655 / 2650 Edegem

Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be

Volg ons op facebook  en twitter 

