

Ergotherapie bij totale heupprothese

Anterieure intermusculaire benadering

Informatiebrochure patiënten





1. Anterieure intermusculaire benadering 4

1.1 Totale heupprothese - resurfacing 4

2. Tips voor dagelijkse activiteiten 4

2.1 Rechtstaan en gaan zitten 4

2.2 In bed gaan liggen 5

2.3 Opstaan vanuit bed 6

2.4 Slapen 7

2.5 Zich wassen 7

2.6 Toilet 9

2.7 Aankleden 9

2.8 Huishouden 11

2.9 Een voorwerp oprapen 11

2.10 Tuinieren 15

2.11 In en uit de auto stappen 15

2.12 Seksualiteit 16

2.13 Sporten 16

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, geeft deze brochure u 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. Anterieure intermusculaire benadering

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. Alle bewegingen mogen uitgevoerd worden indien mogelijk en binnen de pijngrens.

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 gemakkelijker wanneer 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. Neem eventueel steun aan een looprekje, krukken of aan de leuning van de stoel.

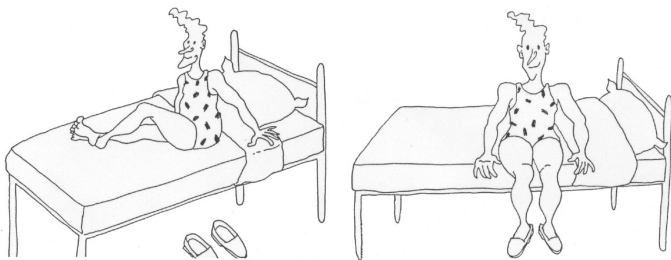
2.2 In bed gaan liggen

- 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 afzonderlijk of 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 afzonderlijk of tegelijk uit het bed. Hierbij kunt u best de benen met kleine stukjes verplaatsen.
 - **Methode 2:** Eventueel kunt u het 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.
- 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.



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 zetelverhogers. Een extra stevige matras kan u op uw matras leggen.

2.4 Slapen

- U mag uw meest comfortabele slaaphouding aannemen zonder extra kussen.
- Zijlig: Indien u op de niet-geopereerde zijde ligt, kan het comfortabel zijn om een kussen tussen uw benen te plaatsen.



2.5 Zich wassen

2.5.1 Wastafel

Aangezicht en bovenlichaam vormen geen specifieke problemen. Uw voeten kunt u gemakkelijker wassen met een spons die bevestigd is aan een steel. U kunt ook een washandje rond een badborstel schuiven. Ga hierbij best zitten.

Een grote badhanddoek vergemakkelijkt het afdrogen van de voeten.



2.5.2 Bad

Als het lukt, mag u op de bodem van het bad gaan zitten. Een antislipmatje op de badbodem helpt tegen het schuiven. Een badplank kan helpen indien zitten op de badbodem niet mogelijk is.

Wandsteunen of handgrepen helpen u bij het in- en uitstappen en bij het gaan zitten en weer rechtstaan.

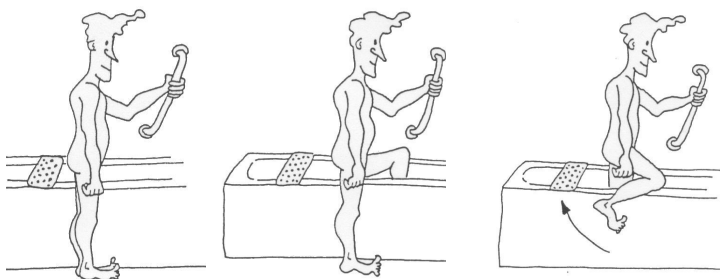
Vergeet niet om zeep en shampoo bij de hand te plaatsen.

In bad stappen

- **Methode 1: Via een badplank:** Ga met de rug tegen het bad aan staan, steek het geopereerde 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.

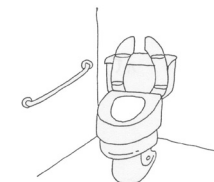
2.5.3 Douche

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.



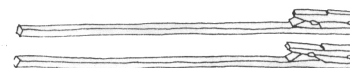
2.6 Toilet

- De zithoogte van het toilet kan verhoogd worden tot +/- kniehoogte met behulp van een toiletverhoog.
- De transfer kan vergemakkelijkt worden wanneer er handgrepen zijn.
- Maak eventueel gebruik van een toiletkader.



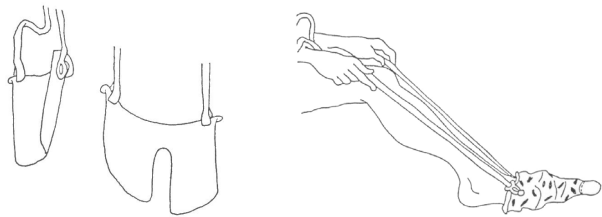
2.7 Zich aankleden

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.



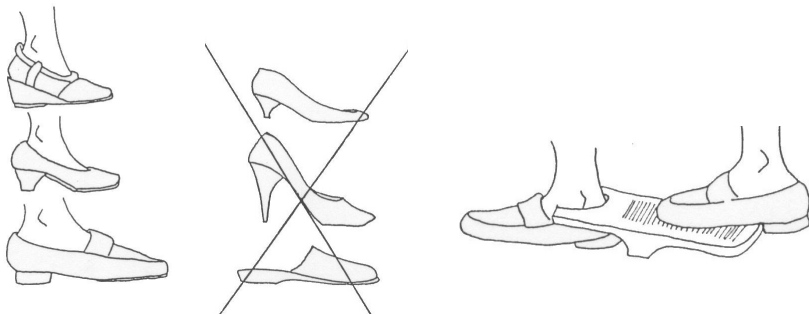
- **Werkwijze:** Ga op de rand van het bed of een stoel zitten. Maak uw kledingstuk aan de wasspelden vast. Neem de stokjes aan de andere zijde vast, breng het kledingstuk naar de voeten en stap erin. Trek alles naar boven, tot aan de knieën en maak de knijpers los.

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. 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.

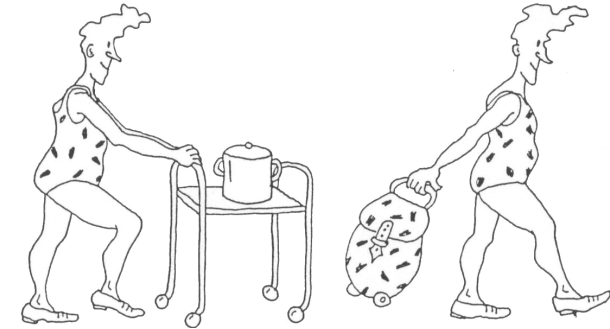
U kan ook elastische veters gebruiken die, na éénmaal inrijgen en knopen, niet meer vast of los gemaakt moeten worden. Zo wordt uw schoen een instapschoen.



Een laarzenknecht of dorpelrand kan u helpen bij het uittrekken van uw schoenen.

2.8 Huishouden

- Een serveerwagentje en een boodschappenwagentje zijn handige hulpmiddelen.

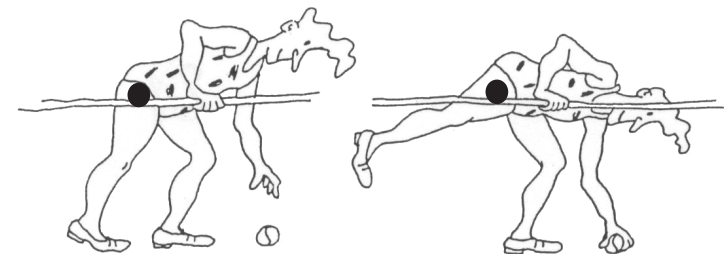


2.9 Een voorwerp oprapen van de grond

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.

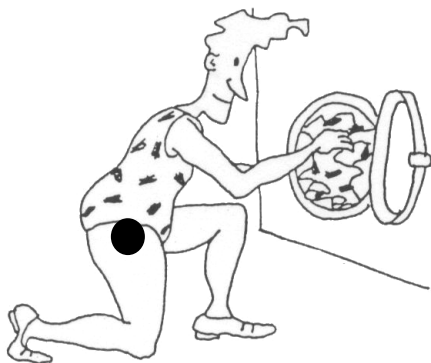


- **Methode 2:**

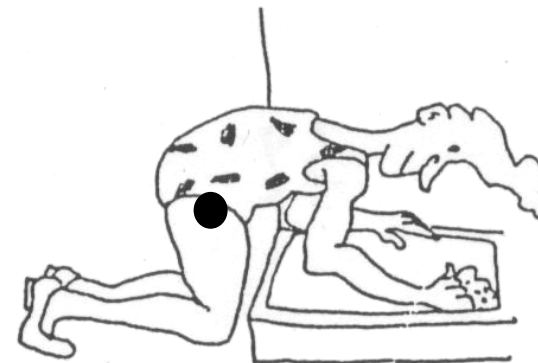
- U plaatst de knie van de geopereerde zijde op de grond.
- Het andere been steunt op de voet. U buigt naar voor en raapt het voorwerp op.



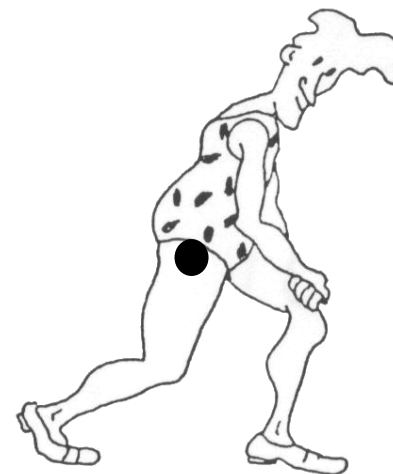
- Op deze manier kunt u ook uw wasmachine in- en uitladen wanneer deze niet verhoogd werd.



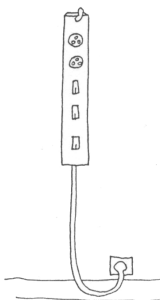
- Ook het schoonmaken van een douche of bad kan al knielend gebeuren.



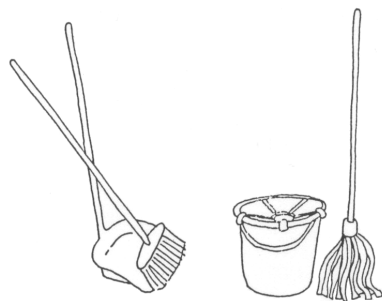
- Bij het rechtekomen steunt u zoveel mogelijk op uw gezond been. Uw handen kunnen eventueel hierop steunen.



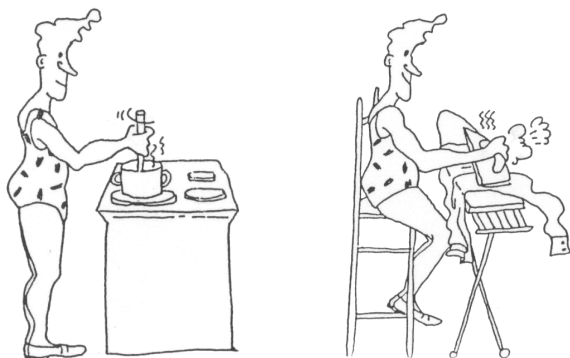
- Indien nodig kunt u de stopcontacten die veel gebruikt worden verhogen door een verdeelstekker met snoer.



- 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

U mag niet zelf met de auto rijden totdat u vlot kunt stappen met één kruk of zonder krukken. Dit is ten vroegste vanaf drie weken. Wanneer u weer kunt rijden, vermijdt u best langdurige ritten.

- Schuif uw zetel zo ver mogelijk naar achter en leg indien nodig 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.

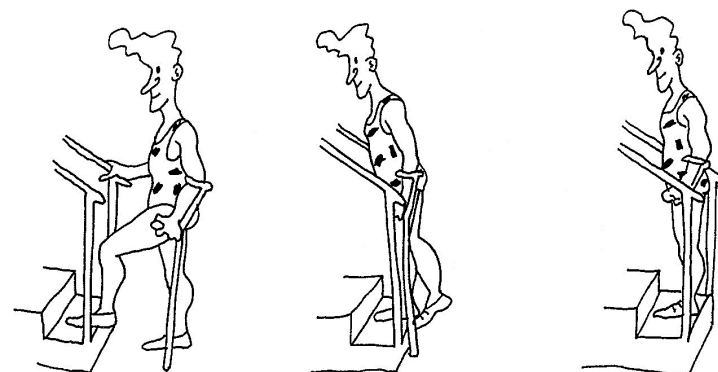
2.13 Sporten

- Fietsen op een hometrainer en fiets mag gestart worden na overleg met uw behandelende arts.
- Ook andere sporten worden best steeds besproken met uw behandelende arts.

2.14 De trap nemen

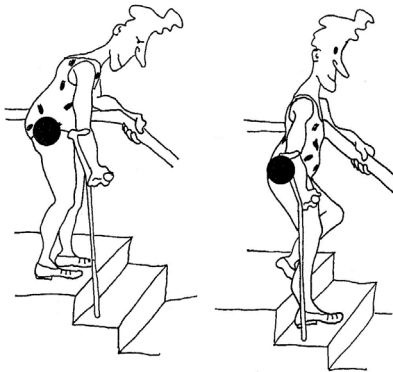
2.14.1 De trap opgaan

- 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:

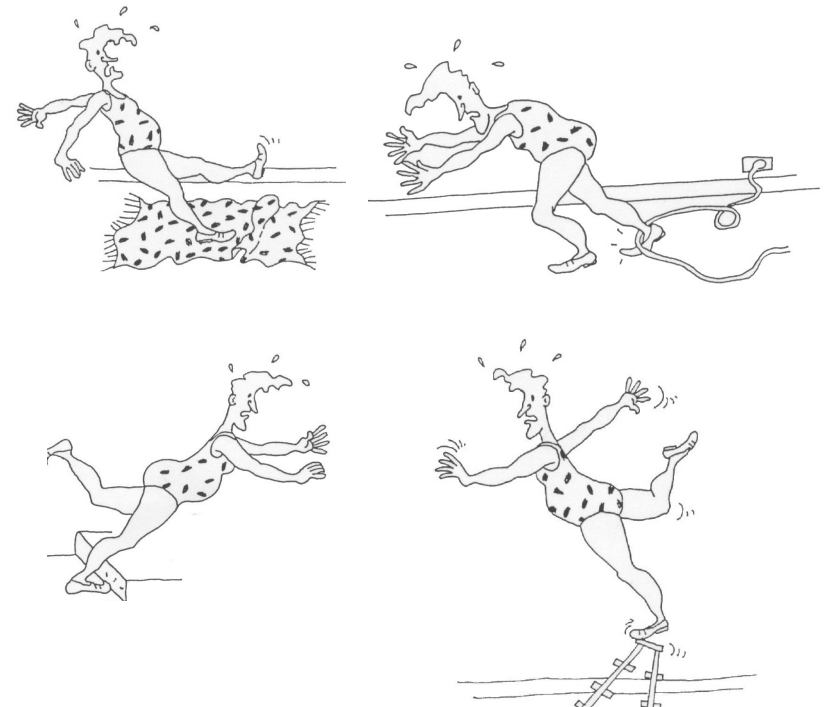
- **Trap op:** eerst gezonde been.
- **Trap af:** eerst geopereerde been.

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 

